

A surreal illustration of a woman in a blue sleeveless top and a patterned skirt standing on a large pink paper airplane. She is reaching up to hold a long, thin branch with white flowers that extends across the sky. The background is a bright blue sky with soft white clouds. In the bottom left corner, there are green grass and more white flowers. Three smaller pink paper airplanes are shown in flight, with dashed lines indicating their paths. The overall style is whimsical and dreamlike.

Raphaëlle Giordano

SUA SEGUNDA VIDA COMEÇA QUANDO VOCÊ DESCOBRE QUE SÓ TEM UMA

Mais de meio milhão
de exemplares
vendidos no mundo

Benvirá



SUA SEGUNDA VIDA
COMEÇA QUANDO
VOCÊ DESCOBRE QUE
SÓ TEM UMA

Raphaëlle Giordano

SUA SEGUNDA VIDA
COMEÇA QUANDO
VOCÊ DESCOBRE QUE
SÓ TEM UMA

Tradução
Daniel Santos

Benvirá

Av. das Nações Unidas, 7221, 1º Andar, Setor B
Pinheiros – São Paulo – SP – CEP: 05425-902

SAC 0800-0111512

De 2ª a 6ª, das 8h às 18h

www.editorasaraiva.com.br/contato

Presidente Eduardo Mufarej

Vice-presidente Claudio Lensing

Diretora editorial Flávia Alves Bravin

Editoras Débora Guterman / Paula Carvalho / Tatiana Allegro

Produtores editoriais Deborah Mattos / Rosana Peroni Fazolari

Suporte editorial Juliana Bojczuk

Produção editorial Obá Editorial

Supervisão editorial Naiara Raggiotti

Assistente editorial Brunna Prado

Preparação Alyne Azuma

Diagramação Bruna Marchi

Revisão Daniela Vilarinho

Débora Teodoro

Capa Adaptada do projeto original do Studio Eyrolles / Éditions Eyrolles

Imagem de capa Maria Sniegirova / Shutterstock

Voyagerix / Thinkstock

Impressão e acabamento XXXXXX

ISBN 978-85-5717-121-3

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Giordano, Raphaëlle

Sua segunda vida começa quando você descobre que só tem uma / Raphaëlle Giordano ; tradução de Daniel Santos. -- São Paulo : Saraiva, 2017.

208 p.

ISBN 978-85-5717-121-3

Título original: *Ta deusième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*

1. Literatura francesa I. Título II. Santos, Daniel

CDD 843

17-0654 CDU 82(44)

Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura francesa

Copyright © 2015 by Groupe Eyrolles, Paris, França

Título original: *Ta deusième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*

Todos os direitos reservados à Benvirá, um selo da Saraiva Educação.

www.benvira.com.br

1ª edição, 2017

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Saraiva Educação. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na lei nº 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.

CL 670728

Meu muitíssimo obrigado a Stéphanie Ricordel e Élodie Dusseaux, editoras da Eyrolles, por terem acreditado no meu projeto e permitido que ele ganhasse vida.

Um agradecimento do mesmo tamanho à Stéphanie, minha irmã gêmea, e à minha mãe, que me ajudaram e apoiaram imensamente com suas opiniões sinceras e construtivas ao longo de todo o processo de escrita desta obra.

Agradeço ao Régis, meu amado tão criativo, que foi quem me soprou o título deste livro.

Por fim, obrigado também a meu filho Vadim, por ser quem é e por me dar tanta alegria.

*Eu sonho que cada um possa entender a medida de
seus talentos e a responsabilidade de sua alegria.
Pois nada é mais importante do que viver uma vida
à altura de seus sonhos de infância.*

*Boa jornada,
Raphaëlle.*



1

As gotas, cada vez mais grossas, chocavam-se contra o para-brisa. Os limpadores rangiam, e eu, apertando o volante com as mãos, também rangia por dentro... Logo, a enxurrada era tão grande que, por instinto, tirei o pé do acelerador. Só o que me faltava era sofrer um acidente! Será que todos os elementos tinham decidido se juntar contra mim? Alô, Noé, que dilúvio é esse?

Para evitar os engarrafamentos de sexta-feira à noite, eu havia decidido cortar caminho pelas estradas alternativas. Tudo menos me submeter às grandes avenidas superlotadas e às tormentas de um caminho todo travado! Meus olhos tentavam, em vão, decifrar as placas, enquanto a turma dos deuses lá em cima se refestelava embaçando meus vidros ao máximo, aquela velha história de dar uma complicada a mais na minha angústia. E, como se não bastasse tudo isso, de repente meu GPS decidiu, bem no meio de um matagal escuro, que ele e eu não íamos mais encarar a estrada juntos. Um divórcio tecnológico de início imediato: eu seguia em frente, e ele ficava andando em círculos. Ou melhor, seu funcionamento não estava dos mais redondos!

Devo dizer que, de onde eu vinha, o GPS não costumava voltar. Ou, pelo menos, não voltava incólume. Eu vinha de uma região esquecida dos mapas, e estar ali significava o mesmo que estar em lugar nenhum. No entanto, lá existia um grande complexo empresarial, um improvável agrupamento de LTDA (empresas para as quais o Lucro Tá Difícil de Arranjar) que devia representar para meu chefe um potencial comercial suficiente para justificar meu deslocamento. Talvez houvesse um motivo

menos racional. Desde que obtive uma redução de carga horária, tive a desagradável impressão de que ele me fazia pagar por esse benefício me passando trabalhos que os outros não queriam. Isso explicava por que eu estava dirigindo aquela banheira e costurando as estradas das periferias de Paris, ocupada com peixes pequenos...

Vamos lá, Camille, pare de ruminar e se concentre na estrada!

De repente, ouvi um barulho assustador de explosão, que fez meu coração chegar a 120 batidas por minuto e me obrigou a dar uma guinada incontrolável. Bati a cabeça no para-brisa e, curiosamente, constatei que, não, aquela história de ver a vida inteira passando diante de seus olhos em dois segundos não é uma fábula. Depois de alguns momentos desorientada, recobrei o ânimo e passei a mão na testa... Nada viscoso, só mesmo um belo galo. Num *check-up* ligeiro: não, nenhuma outra dor se manifestando. Era mais medo do que um problema de fato, por sorte!

Saí do carro me cobrindo como dava com minha capa de chuva para conferir o estrago: um pneu furado e um dos lados amassado. Passado o primeiro baque, o medo deu lugar à raiva. Caramba! Seria possível acumular tantos aborrecimentos em um só dia? Lancei-me ao telefone como se fosse um colete salva-vidas. Obviamente, estava sem sinal! Nem fiquei surpresa com isso, quero dizer, estava resignada ao meu azar.

Os minutos passavam. Nada. Ninguém. Estava sozinha, perdida naquele matagal deserto. A angústia começou a aumentar, secando ainda mais minha garganta desidratada.

Comece a se mexer em vez de entrar em pânico! Com certeza tem alguma casa aqui por perto...

Então saí do meu espaço protegido para encarar de modo decidido os elementos que se apresentavam, toda amarrotada usando um elegante colete de segurança. Paramentada para a guerra! Mas, para ser bem honesta, dadas as circunstâncias, meu nível de glamour não me importava muito.

* * *

Depois de uns dez minutos que mais pareceram uma eternidade, deparei com os portões de uma casa. Apertei o botão do interfone com câmera

como se estivesse ligando para uma ambulância.

Um homem me respondeu com uma voz estranha, aquela usada atrás da porta, reservada exclusivamente aos importunos.

— Sim? O que foi?

Cruzei os dedos: tomara que as pessoas daqui sejam hospitaleiras e um tanto solidárias!

— Boa noite, senhor... Desculpe incomodá-lo, mas sofri um acidente de carro no meio do matagal, logo atrás da sua casa... Meu pneu furou, e meu celular está sem sinal, não consegui chamar o socor...

O barulho metálico do portão se abrindo me deu um susto. Será que foi meu olhar de cachorro aflito ou minha aparência de náufraga que convenceu esse morador distante a me dar abrigo? Pouco importava. Fui entrando sem me perguntar o que me aguardava e encontrei uma bela construção cheia de personalidade, cercada por um jardim tão bem pensado quanto cuidado. Uma verdadeira pepita de ouro no meio da lama!



2

A luz do terraço se acendeu e, em seguida, a porta de entrada se abriu ao final do caminho. Uma silhueta masculina de boa estatura avançou na minha direção, embaixo de um imenso guarda-chuva. Quando o homem chegou bem perto, pude perceber seu rosto longo e harmonioso, de traços bastante marcados. Mas era um daqueles casos em quem as rugas caem bem, uma versão francesa do Sean Connery. Notei a presença de duas covinhas em forma de vírgula nos cantos de uma boca alegre, o que, na sintaxe da fisionomia, dava-lhe um ar simpático logo de cara. Um jeito que convidava ao diálogo. Ele devia ter chegado aos sessenta anos como alguém que chega ao “céu” do jogo de amarelinha: com os pés juntos e toda a serenidade. Seus olhos de um belo tom de cinza desbotado brilhavam com um esplendor travesso, parecendo duas bolinhas de gude recém-polidas por um garoto. A bela cabeleira grisalha era espantosamente farta para sua idade, apresentando apenas um leve recuo na parte da frente, sobre a testa. A barba, bem curta, era tão bem aparada quanto os jardins do entorno, mostrando um estilo bem cuidado que se estendia por toda a sua figura.

Ele me convidou para entrar. As reticências se instauraram enquanto eu avaliava tudo em silêncio.

— Entre! Você está toda encharcada!

— O-obrigada! É muito gentil da sua parte. Mais uma vez, peço desculpas por incomodá-lo...

— Ah, não se preocupe, não tem problema nenhum. Venha, sente-se, vou buscar uma toalha para você se secar um pouco.

Naquele momento, uma mulher elegante, que deduzi ser sua esposa, avançou na nossa direção. A graça de seu rosto belo encontrava-se momentaneamente alterada pelo cenho franzido, que se desfez tão logo ela me viu entrando em seu lar.

— Querido, está tudo bem?

— Sim, sim, tudo certo. Essa senhora teve um acidente de carro e estava sem sinal no matagal. Ela só precisa dar um telefonema e se recompor um pouco.

— Ah, sim, claro.

Ao me ver congelada, ela me ofereceu gentilmente uma xícara de chá, que aceitei de bom grado.

Enquanto a mulher ia em direção à cozinha, seu marido descia as escadas com uma toalha nas mãos.

— Obrigada, senhor, é muito gentil da sua parte.

— Claude. Meu nome é Claude.

— Ah... Sou a Camille.

— Tome, Camille. O telefone está ali, se quiser usar.

— Perfeito. Não vou demorar muito.

— Fique tranquila.

Fui na direção do telefone, que ficava sobre um belo móvel de madeira refinada, acima do qual reinava uma obra de arte contemporânea. Estava claro que aquelas pessoas tinham bom gosto e uma situação financeira confortável. Que alívio ter caído nas mãos deles — e não no antro de um ogro-devorador-de-donas-de-casa-desesperadas-e-em-perigo!

Tirei o telefone do gancho e disquei o número de assistência da minha seguradora. Incapaz de passar a localização do meu veículo, sugeri que o mecânico me encontrasse na casa de meus anfitriões, com o consentimento deles. Fui avisada de que o atendimento seria imediato. Respirei aliviada por dentro: os acontecimentos estavam virando a meu favor.

Em seguida, liguei para casa. Por discríção, Claude empunhou um espeto de ferro e foi cuidar do fogo que crepitava na lareira, do outro lado do cômodo. Depois de oito toques intermináveis, meu marido atendeu. A

julgar pela voz dele, suspeitei que devia estar cochilando enquanto via um programa qualquer na televisão. Apesar de tudo, não parecia surpreso nem inquieto ao ter notícias minhas. Ele estava acostumado a, às vezes, me ver voltando bem tarde para casa. Expliquei os contratempos que tinham me acontecido. Ele foi pontuando minhas frases com onomatopeias de irritação e estalidos contrariados com a língua, depois fez perguntas técnicas. Em quanto tempo iriam resolver meu problema? Quanto custaria? Eu estava com os nervos à flor da pele, e seu comportamento me dava vontade de gritar ao telefone! Será que ele não conseguia demonstrar um pouco de empatia pelo menos uma vez na vida? Encerrei a ligação furiosa, dizendo que ia me virar e que era melhor que ele não me esperasse acordado.

Minhas mãos tremiam, e senti meus olhos marejarem. Não ouvi Claude se aproximando de mim, tanto que, quando sua mão tocou meu ombro, tive um sobressalto.

— Tudo certo? Você está bem? — perguntou ele com uma voz gentil, a voz que eu adoraria ter ouvido de meu marido um pouco antes.

Ele se abaixou um pouco para ficar da altura de meu rosto e repetiu:

— Tudo certo? Você está bem?

E então alguma coisa nele me balançou: meus lábios começaram a tremular, e não consegui mais conter as lágrimas que insistiam sob minhas pálpebras fazia algum tempo... Com rímel escorrendo pelo rosto, coloquei para fora o excesso de frustrações acumuladas nas últimas horas, nas últimas semanas, e até nos últimos meses.



3

De início, ele não disse nada. Ficou apenas imóvel do mesmo jeito, com a mão quente no meu ombro, em sinal de solidariedade.

Quando minhas lágrimas se esgotaram, sua esposa, que nesse meio-tempo tinha colocado diante de mim a xícara de chá fumegante, me trouxe também alguns lenços, depois desapareceu no andar de cima, provavelmente pressentindo que sua presença poderia interromper um belo desabafo.

— D-desculpe... Isso é ridículo! Não sei o que está acontecendo comigo... Ultimamente eu ando à flor da pele, e, ainda por cima, com este dia horrível, sinceramente, é demais para mim!

Claude tinha ido se sentar na poltrona à minha frente e me ouvia com atenção. Alguma coisa nele inspirava confiança. Ele mergulhou o olhar no meu. Não era um olhar de escrutínio, tampouco de intrusão. Era benevolente, amplo, como se fossem braços abertos.

Com nosso contato visual, eu sentia que não tinha por que dissimular algo, que podia me entregar sem máscaras. Minhas pequenas fechaduras internas iam se abrindo uma após a outra. Tanto fazia. Ou tanto melhor?

Confessei a ele as grandes tormentas da minha alma, expliquei como microfrustrações acumuladas tinham feito gangrenar minha alegria de viver, mesmo que, *a priori*, eu tivesse tudo para me sentir realizada.

— Sabe, não é que eu seja infeliz, mas também não sou feliz de verdade... E é assustadora essa sensação de que a felicidade escorreu por entre meus dedos! No entanto, não sinto a menor vontade de consultar um médico, que seria capaz de dizer que estou deprimida e me entupir de

remédios! Não, é só essa espécie de falta de energia... Nada grave, mas mesmo assim... É como se o coração não estivesse mais ali. Não sei mais se tudo isso faz algum sentido!

Minhas palavras pareciam emocioná-lo, a ponto de me fazer pensar se não despertavam algo muito pessoal nele. Considerando que nos conhecíamos fazia menos de uma hora, tinha se estabelecido entre nós um clima de cumplicidade surpreendente. De total estranha alguns momentos antes, eis que de uma só tacada eu estava atravessando vários níveis de intimidade com minha confissão, criando uma linha que unia precocemente nossas histórias.

As informações que eu revelara a meu respeito tinham visivelmente tocado um nervo sensível nele, que lhe dava uma motivação autêntica de me reconfortar.

— “Nós precisamos tanto de motivos quanto das coisas necessárias para viver”, afirmava o famoso Abbé Pierre. Por isso não se pode dizer que seja algo sem importância. Pelo contrário: tem, sim, e muita! Os males da alma não devem ser encarados de maneira superficial. Ao ouvir você falando, acho até que sei do que está sofrendo...

— Sabe? — perguntei, fungando.

— Sim...

Ele hesitou por um instante antes de continuar, como se tentasse adivinhar se eu seria receptiva ou não às suas revelações... Ele deve ter achado que sim, porque, no mesmo tom de confiança, engatou:

— Provavelmente você está sofrendo de uma forma de rotinite aguda.

— Do quê?

— Rotinite aguda. É uma doença da alma que atinge cada vez mais pessoas no mundo, em especial no Ocidente. Os sintomas são quase sempre os mesmos: falta de motivação, morosidade crônica, desorientação, dificuldade em ficar feliz, apesar da opulência de bens materiais, desencantamento, prostração...

— Mas... como você sabe de tudo isso?

— Sou rotinólogo.

— Rotino-quê?

Era surreal!

Claude parecia estar acostumado com esse tipo de reação, pois não perdeu o ânimo nem o bendito jeito descontraído.

Então ele me explicou em poucas frases o que era a rotinologia, uma disciplina inovadora ainda pouco conhecida na França, mas já bastante disseminada em outras partes do mundo. Falou de como os pesquisadores e cientistas tinham se dado conta de que cada vez mais pessoas eram atingidas por essa síndrome. Como, sem estar deprimido, alguém pode ter, apesar de tudo, uma sensação de vazio, uma verdadeira melancolia e carregar a desagradável impressão de ter tudo de que precisa para ser feliz, mas não a chave para aproveitar isso.

Eu o ouvia com os olhos arregalados, bebendo suas palavras que retratavam tão bem o que eu estava sentindo, o que o incentivava a seguir em frente:

— Sabe, a rotinite parece um mal benigno à primeira vista, mas pode causar sérios desgastes na população: desencadear epidemias de pensamentos negativos, tsunamis de misantropia, rajadas catastróficas de humor negro. Em breve o sorriso estará em vias de extinção! Não ria, é verdade! Isso sem falar no efeito borboleta! Quanto mais o fenômeno se amplia, mais atinge a população... Uma rotinite mal contida pode acabar causando uma baixa na cota de humor de um país inteiro!

Apesar de seu tom grandiloquente, eu podia sentir que ele estava preocupado em exagerar um pouco para me fazer voltar a sorrir.

— Você não está exagerando um pouco?

— Quase nada! Você não imagina a quantidade de analfabetos da alegria que existe! Sem falar na falta de instrução emocional! Um verdadeiro sofrimento... Não há nada pior do que a impressão de que não conseguimos aproveitar a vida porque nos falta coragem para expressar nossos desejos. Porque não somos fiéis aos nossos valores mais profundos, nem à criança que fomos um dia, nem aos nossos sonhos. Você não acha?

— Sim... Com certeza...

— Infelizmente, desenvolver a capacidade de ser feliz não é algo que se aprende na escola. No entanto, existem técnicas para isso. É possível ter

muito dinheiro e ser infeliz como uma pedra, ou então ter muito pouco e saber extrair o néctar da existência como ninguém... A capacidade de sentir felicidade é algo que se trabalha, que ganha músculos dia após dia. Basta rever seu sistema de valores, reeducar o olhar que se tem sobre a vida e os acontecimentos.

Ele se levantou e foi buscar na mesa um pequeno pote cheio de docinhos, que me foram oferecidos para acompanhar o chá. Beliscou alguns doces distraidamente enquanto retomava nossa conversa, que parecia atingi-lo em cheio. Enquanto eu o ouvia falar sobre a importância de voltar a si, de se amar mais para ser capaz de encontrar o caminho e também a alegria, de irradiá-la ao redor, eu me perguntava o que ele próprio não tinha passado para estar tão envolvido assim no assunto.

Todo seu ser se inflamava para tentar fazer com que eu partilhasse de sua convicção. De repente, Claude fez uma pausa e me sondou com aquele olhar benevolente que parecia me ler tão bem quanto um cego lê braile.

— Sabe, Camille, a maioria das coisas que acontece na vida depende daquilo que acontece aqui em cima — continuou ele, batendo de leve no crânio — Na sua cabeça. O poder mental ainda não parou de nos surpreender! Você não imagina a que ponto o seu pensamento influencia a sua realidade... É mais ou menos o mesmo fenômeno descrito por Platão no Mito da Caverna: acorrentados em uma caverna, os homens criam para si uma falsa imagem da realidade, pois conhecem apenas as sombras deformadas das coisas que um fogo aceso atrás deles projeta nas paredes.

Eu estava degustando em silêncio o lado cômico da situação. É preciso dizer também que eu não esperava filosofar numa sala tão confortável uma hora depois de ter sofrido um acidente na estrada!

— Você está fazendo um paralelo entre o mito de Platão e o funcionamento da nossa mente? Uau!

Ele sorriu diante da minha reação.

— Mas é claro! Vejo aí um paralelo com os pensamentos que colocam um filtro entre a realidade e nós mesmos, transformando-a de acordo com crenças, pressupostos e julgamentos... E quem é que fabrica tudo isso? A sua mente! Só a mente! Chamo isso de “fábrica de pensamentos”. Uma

verdadeira indústria! A boa-nova é que você tem o poder de mudar esses pensamentos. Ficar deprimida ou ver tudo cor-de-rosa não depende da sua vontade. Você pode trabalhar a sua mente para fazê-la parar de pregar peças em você: basta ter um pouco de constância, perseverança e método...

Eu estava desconcertada. Oscilava entre considerá-lo um louco e aplaudir de pé seu discurso inacreditável. Não fiz nenhuma das duas coisas, apenas me contentei em assentir.

Ele deve ter sentido que, naquele momento, o limite de informações a serem digeridas já fora atingido.

— Desculpe, será que estou chateando você com essas minhas teorias?

— Nem um pouco, não mesmo! Acho tudo isso muito interessante. Só estou um pouco cansada, não repare...

— É bastante normal. Uma outra vez, se quiser, eu ficaria feliz em voltar a falar com você sobre esse método... Ele de fato tem se mostrado muito útil às pessoas que desejam reencontrar sentido e recolocar em prática um projeto de vida de desenvolvimento pessoal.

Claude se levantou e foi até uma simpática escrivainha de cerejeira. De lá, tirou um cartão e me deu.

— Passe para me ver um dia desses — disse ele, com um sorriso.

Lá, estava escrito:

Claude DUPONTEL – *Rotinólogo*

Rua de la Boétie, 15

75008 Paris

06 78 47 50 18

Peguei o cartão sem saber direito o que pensar. Por educação, disse que ia refletir a respeito. Ele não insistiu, parecia pouco preocupado com minha resposta. A profissional de vendas em mim não conseguia entender: uma pessoa que trabalha por conta própria não está sempre buscando novos clientes? Sua baixa agressividade comercial parecia indicar uma rara autoconfiança. Tive então a convicção de que, se eu recusasse essa oportunidade, a única que sairia perdendo seria eu mesma.

Mas, naquele momento, eu ainda estava sob o domínio das emoções da

noite, do acidente idiota, da tempestade idiota, como se fosse o começo de um filme de terror ruim. Meu Deus, um rotinólogo! Achei que estava ficando louca. Em cinco minutos, as câmeras iam aparecer, e alguém ia gritar: “Pegadinha!”.

A campainha tocou. Na porta, nenhum jornalista, nenhuma câmera, só mesmo o mecânico que havia acabado de chegar.

— Quer que eu te acompanhe? — Claude me perguntou amavelmente.

— Não, não precisa mesmo, obrigada... Vai dar tudo certo. Você já foi tão gentil. Nem sei como agradecer...

— Não tem de quê. É bastante normal ajudar em casos assim! Mande uma mensagem de texto para nós quando chegar em casa.

— Pode deixar. Até mais, e obrigada mais uma vez!

Fui na frente com o mecânico para indicar o caminho até o local do acidente. Olhei pelo vidro uma última vez e vi o casal abraçado carinhosamente no terraço, acenando um adeus discreto. Eles emanavam uma sensação de amor e cumplicidade tão grande!

Foi com essa imagem de uma alegria tranquila flutuando no espírito que me deixei levar na escuridão, atormentada por esse motor que me devolvia para a realidade dos meus problemas...



4

Na manhã seguinte, acordei com uma dor de cabeça terrível. E, infelizmente, as britadeiras ficariam brincando de pica-pau na minha cabeça o resto do dia! Tive uma noite agitada pensando nas palavras de Claude Dupontel. Será que eu era de fato uma vítima da rotinite aguda? Aquela melancolia que me torturava havia algumas semanas merecia mesmo que eu me envolvesse num processo de acompanhamento? Afinal, qual era minha reclamação de fato? Eu tinha um marido e um filho ótimos, um trabalho que me dava uma situação estável... Talvez fosse preciso apenas que eu me desse um chacoalhão e parasse de ruminar as coisas? No entanto, aquele fundinho de tédio de burguês quando se aproxima dos quarenta tinha a língua bem afiada. Não foram poucas as vezes em que tentei engolir a seco, mas em vão.

Em alguns momentos, eu tentava recolocar as coisas em perspectiva, apesar de tudo. Distanciar-me, como recomendam nos manuais de psicologia. Pensar em todos os níveis da miséria humana. As pessoas atingidas por bombas. Aquelas que sofriam de doenças graves. Os sem-teto, sem-emprego, sem-amor... Em comparação, meus problemas pareciam bem minúsculos. Mas, como disse Claude Dupontel, não era o caso de comparar coisas que não são comparáveis. A escala da felicidade ou da tristeza não é a mesma para todos. Eu nem sequer conhecia aquele homem e, mesmo assim, ele parecia tão equilibrado, tão ponderado! Sim, ponderado, era essa a palavra. Claro, eu não acreditava em receitas miraculosas que transformam sua vida como num passe de mágica. Mas, no que dizia respeito a mudar as coisas, ele tinha um ar tão convincente!

Afirmava que a rotina e a falta de energia não eram uma fatalidade, que podíamos escolher ser uma daquelas pessoas que não se sujeitam ao cotidiano e conseguem viver plenamente a existência. Fazer da própria vida uma obra de arte... Um projeto que, *a priori*, parecia bastante irreal, mas por que não tentar, pelo menos, esse caminho?

Na teoria, vontade havia. Mas e na prática? “Um dia, vou viver na Teoria, porque na Teoria tudo funciona bem.”, pensava eu. Mas, então, como passar à ação e atravessar a barreira do **tem-que-fazer/precisa-acontecer**? Com essa pergunta na cabeça, eu me levantei com pesar, com a desagradável impressão de ter apanhado a noite toda. Para piorar a situação, comecei colocando o pé esquerdo no chão, e não foi de propósito. Uma superstição estúpida, mas imediatamente vi nisso um sinal de mau agouro, reação imediata do meu cérebro asfixiado por ondas negativas: o dia estava começando mal...

Sébastien, supostamente meu bem-amado, mal me deu bom-dia. Ele parecia estar lidando com uma gravata rebelde e entendi, em meio a alguns palavrões abafados, que ele estava atrasado para uma reunião. Mais uma vez, não seria naquela manhã que ele levaria o Adrien para a escola. Um suspiro e mais outro.

Meu filho Adrien, com nove anos, seis meses, doze dias e oito horas, poderia explicar isso melhor. Sua pressa em ser grande às vezes me emocionava e também me assustava; tudo acontecia tão rápido! Rápido até demais. Além disso, Adrien sempre fazia tudo adiantado. Para vir ao mundo, ele bateu na porta bem antes da hora. Com uma vitalidade fora do comum, ele já se mexia tanto na minha barriga que parecia estar jogando *squash* numa quadra em miniatura. O único meio de fazê-lo ficar quieto parecia ser amarrá-lo a uma cadeira, mas percebemos que seria desperdício de esforço, antes mesmo de tentar. Não demorou para nos rendermos às evidências: nosso filho pertencia à categoria de “crianças Duracell”, cuja bateria não acaba.

Eu não era nada disso. Por mais que o amasse mais que tudo no mundo, alguns dias eu me dizia que ele só podia ter um miniaspirador de energia escondido sob a blusa, e que era usado à vontade, a seu bel-prazer de

legítimo pequeno tirano.

Por mais que fôssemos pais modernos, criados na base da mamadeira da pediatra Françoise Dolto e tomados pela sua crença de que “a criança é um sujeito por inteiro”, tínhamos nos dado conta de que nosso sistema de educação estava embebido de permissividade além da conta. Sob o pretexto de privilegiar o diálogo e o respeito à personalidade da criança, acabamos soltando demais as rédeas.

— Os limiiiiiiiites! — minha mãe não cansava de repetir.

E ela estava coberta de razão, é claro.

Os limites: era isso que eu vinha tentando estabelecer há alguns meses para conter nossa deriva de frouxidão. Eu tinha, inclusive, tentado uma guinada completa, passando de um extremo a outro. Algo incontestavelmente brutal demais. Mas a gente faz o que pode, não é? Eu repreendia Adrien o tempo todo para estabelecer limites. Ele resmungava, mas acabava obedecendo. Apesar de sua tendência a ser uma criança bastante livre, felizmente havia nele um fundo que era bom de verdade.

Eu tinha consciência de que ficava muito no pé dele — para o seu bem, pensava eu, às vezes tomada pela sensação de ter me transformado num moinho disparador de broncas, papel com o qual não convivia muito bem. “Arrume suas coisas, vá tomar banho, apague as luzes, faça a lição, abaixe a tampa da privada...”. Havia colocado no armário minha fantasia de mãe amiga para vestir a de mãe rígida. E o que ganhei em meias organizadas, acabei perdendo claramente em qualidade de relação. Instaurou-se entre nós uma relação de força, uma tensão. Cão e gato. Era aflitivo, como se não conseguíssemos mais nos entender. Mas, também, como ele podia ter o comportamento de um pré-adolescente antes mesmo de completar dez anos de idade?

Eu estava nesse ponto das reflexões quando entrei no quarto dele. A dez minutos da hora de sair, Adrien ainda estava jogando pingue-pongue contra a parede, vestido pela metade. Estava usando meias de cores diferentes, tinha colocado um pano na cabeça e, sem o menor sinal de algum escrúpulo, deixara o quarto mais parecido com a cidade de Beirute na década de 1970.

Ele ergueu seus grandes olhos marrom-glacê de cílios impressionantemente longos, nos quais sempre brilhava uma luz travessa. Eu me detive por um instante naquele rosto arredondado de traços finos, a boca lindamente desenhada, marcada por um beicinho voluntário. Mesmo durante uma batalha, seus cabelos tinham um aspecto sedoso irresistível, que atraía a mão. O bichinho era bonito! Resisti à tentação de dar um beijo nele para colocar ordem de uma vez por todas naquela bagunça. Cabia a mim o quepe de primeira-sargenta dos dias ruins para discipliná-lo.

— Mas, mamãããããã! Por que você está irritada? Tranquilo, relaxa! — ele respondeu, sublinhando suas palavras com um gesto de rapper zen imitado de seu videoclipe favorito naquele momento.

O lado contestador desse comportamento sempre me fazia perder as estribeiras. Ainda dava para ouvir minhas broncas e resmungos enquanto fechava a porta do banheiro para tomar um banho rápido. Eu estava me ensaboando sem atenção, o ânimo já assombrado pela lista de afazeres do dia.

Quando saí do box, minha imagem no espelho me fez franzir o cenho. Um belo vinco na testa marcava meu rosto. Eu preferia quando ainda era moça...

Eu olhava para esse rosto que já fora bonito e que talvez ainda pudesse ser, se eu tivesse uma cor menos pálida, se as olheiras fossem menos azuladas sob meus olhos verdes, que tinham sido capazes de tantas seduições em outros tempos. Assim como meus cabelos loiros e sedosos, quando eu ainda lhes oferecia algum cuidado e um corte estiloso para emoldurar meu rosto arredondado — um pouco redondo demais hoje em dia. Culpa de alguns quilos acumulados depois da gravidez, e também da passagem dos anos e de algumas escapulidas açúcaradas. Aborrecida, eu recorria às minhas muletas de prazer e as engolia rápido demais, considerando o tempo que ficavam guardadas, para dar uma ideia da amplitude dos danos. Essa constatação foi o suficiente para estragar meu humor pelo resto do dia!

Passei de novo pelo quarto às pressas para me vestir e derrubei por descuido o porta-retratos que ficava no criado-mudo. Peguei o objeto para

colocá-lo de volta em seu lugar. Uma bela foto minha e do meu marido, do tempo em que, à noite, ainda sabíamos apostar corrida com a lua e rir com as estrelas... Onde teria ido parar esse belo homem de olhar brilhante que sabia tão bem me fazer derreter, lançando palavras suaves no meu pescoço? Quanto tempo fazia que ele nem sequer esboçava o menor gesto de sedução? Apesar disso, era gentil. Muito gentil. Bastava evocar essa ternura morna, o jeito amigável que havia tomado traiçoeiramente o lugar do nosso arrebatamento do começo, para eu sentir uma leve náusea. Nossos sentimentos amorosos que outrora eram uma floresta selvagem e luxuriante, com o passar das estações se transformaram em um jardim à francesa: previsível, reto, sem nem um matinho fora do lugar.

Ora, o amor tem que transbordar, crepitar, ferver, jorrar... Não?

Em todo caso, era assim que víamos as coisas. Em que momento será que isso caiu por terra? Com a chegada de Adrien? Quando o Sébastien foi promovido? Vai saber... Fosse como fosse, o resultado era o mesmo: atolada em nossa lama conjugal, espremida numa existência arrumadinha demais, eu estava fazendo a constatação de uma vida de casal sem graça que tinha chegado ao fim, como um chiclete mastigado à exaustão que perdeu todo o sabor.

Afastei esses pensamentos desagradáveis com um gesto brusco e vesti as primeiras peças que me caíram nas mãos. A graça e a elegância que fossem para o inferno! Por que, para quem, afinal? Desde que eu tinha uma relação amorosa fixa, não despertava interesse em mais ninguém. Por isso, o conforto vinha em primeiro lugar.

Deixei meu filho na escola às pressas, brigando com ele durante todo o caminho para que fosse mais rápido. Rápido, aliás, era a palavra de ordem de nossa existência. Ditava sua lei, punia feito um tirano todo-poderoso e nos submetia ao esmagador poder da agulha das horas. Restava apenas observar as pessoas prontas para derrubar as outras e ocupar um vagão já lotado, simplesmente porque não queriam esperar três minutos pelo próximo trem, ou furando um farol vermelho para ganhar alguns segundos sob o risco de causar um acidente grave, ou, ainda, capazes de dar um telefonema enquanto digitavam no computador, fumavam e comiam ao

mesmo tempo.

Eu não fugia à regra. Sem carro, corri para o metrô e quase dei uma rasante nas escadarias.

Que ótima ideia quase quebrar uma perna só para não perder o trem, Camille!

Sem fôlego e ensopada de suor apesar do frio, desabei em um assento e fiquei me perguntando como ia fazer para sobreviver a mais esse dia.



5

Ao sair da casa de Claude Dupontel oito dias antes, eu tinha colocado seu cartão no bolso do meu casaco. Desde então, todos os dias eu o pegava, virava e revirava, sem conseguir decidir se ligava para ele ou não. Foi só no nono dia, ao sair de uma reunião conturbada no escritório, durante a qual meu chefe me destratou em público, que decidi que não podia continuar assim: as coisas precisavam mudar! Eu não sabia ao certo como, nem por onde começar, mas estava me convencendo de que talvez Claude soubesse.

Aproveitei o horário de almoço para ligar. Meu estômago ainda estava revirado depois da reunião da manhã.

Depois de alguns toques, ele atendeu.

— Senhor Dupontel?

— Ele mesmo.

— Aqui é Camille, você se lembra de mim?

— Ah, sim. Bom dia, Camille. Como vai?

— Vou bem, obrigada. Enfim... nem tão bem assim, na verdade. É justamente por isso que estou ligando.

— É mesmo?

— Você sugeriu falar um pouco do seu método. Estou muito interessada. Então se tiver disponibilidade...

— Deixe-me ver. Vejamos... Sexta-feira, às 19 horas, funcionaria para você?

Pensei rapidamente no que faria com Adrien. Depois disse a mim mesma que ele podia ficar sozinho um pouco, só até seu pai voltar do trabalho.

— Combinado, vou dar um jeito... Muito obrigada! E até sexta.

— Sim, até sexta, Camille. Cuide-se até lá!

Cuide-se... As palavras ainda ecoavam nos meus ouvidos enquanto eu voltava a pé para o escritório. Fazia tão bem ouvir alguém um pouco atencioso! Alguns gramas de benevolência neste mundo de brutos! Um mundo que eu conhecia bem, já que era a única mulher numa equipe de oito pessoas. As alfinetadas eram distribuídas ao longo dia, com um humor colegial que às vezes se transformava em ironia mordaz. Isso me esgotava com o passar do tempo. Eu queria mesmo outra coisa... Relações com mais autenticidade, talvez. Claro, eu estava muito feliz por ter esse emprego. Um trabalho fixo nos dias de hoje é um luxo, como costumava repetir minha mãe.

Ah, minha mãe! Meu pai a deixou pouco tempo depois do meu nascimento e, mesmo não tendo desaparecido por completo, dando uma pequena ajuda financeira aqui e ali, ela teve que se virar sozinha, sempre me dando a impressão de comer o pão que o diabo amassou. Tanto que, quando chegou a minha vez de escolher uma orientação profissional, não havia outra escolha senão a que, de acordo com ela, poderia me trazer maior conforto. Aquela que me levasse a um trabalho lucrativo e que me desse autonomia financeira, independentemente do que acontecesse. Eu, que sempre fui apaixonada por desenho, tive que deixar de lado meus belos projetos e me lançar a contragosto nos estudos de administração. Obedeci. Pelo menos na superfície. Porque alguma coisa em mim havia se distorcido. Um sonho de infância que cai no esquecimento é como uma escoliose para um coração firme!

O dia em que peguei meu diploma talvez tenha sido o mais bonito da vida de minha mãe depois do dia do meu nascimento. Meu futuro seria melhor que o dela. Sua alegria foi como um leve bálsamo na minha ferida invisível, e acabei me convencendo de que não era tão ruim assim. O começo da minha carreira foi bastante promissor. Eu levava jeito para o contato humano. Depois o casamento e a chegada de Adrien puseram um freio nas minhas ambições. Sem querer me tornar uma daquelas mães que parecem um furacão e colocam a carreira antes do resto, decidi trabalhar

meio período para curtir meu filho. Pensava ingenuamente ter escolhido a melhor solução. Mas não avaliara o que havia de ruim nessa condição: além da dificuldade de fazer em quatro dias o que os outros faziam em cinco, eu percebia claramente que tinha perdido um pouco da estima dos meus colegas e superiores. Uma espécie de desvalorização que eu via como injustiça.

Meu emprego fixo começou ao mesmo tempo que minha situação amorosa fixa. Doze anos bastante serenos, com alguns altos e baixos, claro, mas sem maiores percalços. À beira dos quarenta anos — 38 anos e três meses, para ser exata (Meu Deus, por que a areia da ampulheta me dava a impressão de escorrer cada vez mais rápido com o passar dos anos?) —, o balanço não era tão desfavorável: um marido que estava ao meu lado (aparentemente, eu tinha escapado da maldição familiar da mulher abandonada, mas às vezes me perguntava se isso era mesmo positivo), um filho magnífico (agitado, claro, mas isso não era sinal de muita vitalidade?) e um trabalho que preenchia maravilhosamente sua função pecuniária, com a eventual gratificação extra quando eu assinava contrato com um cliente.

Assim, tudo caminhava até que bem. Até quê. E era justamente por causa dessa ressalva que eu queria me encontrar com Claude Dupontel. Uma pequena ressalva que escondia grandes porquês, junto com toda uma procissão de questionamentos, como eu logo viria a saber...

No dia do encontro, cheguei ao térreo de um belo imóvel haussmaniano: pedras de cantaria elegantíssimas, sacadas de ferro forjado, cimalhas e molduras trabalhadas. Passei pela porta da frente e adentrei num saguão luxuoso, sob o olhar oblíquo de uma cariátide. Um pouco intimidada, fui entrando a passos leves até o pátio interno, com um belo pavimento e decorado com plantas verdes que mostravam ao visitante toda a palheta de cores de sua riqueza gráfica. Um refúgio em meio à floresta urbana. “Primeira porta à esquerda no fundo do pátio”, era o que Claude Dupontel tinha me dito.

Bastou tocar a campainha para uma mulher miúda abrir a porta, como se estivesse à minha espera.

— Você é a Camille? — ela me perguntou sem cerimônias, com um grande sorriso.

— Errr... Sim, sou eu mesma — respondi um pouco atrapalhada.

Ela me pediu para acompanhá-la por um longo corredor, e tive a impressão de que me lançava alguns olhares curiosos e divertidos. Passando por um espelho, não pude deixar de conferir se meu batom não estava borrado ou se algo estava fora do lugar na minha aparência. Mas não, nada. Ela me deixou numa sala de espera com poltronas tão macias quanto luxuosas, garantindo que o senhor Dupontel viria falar comigo em um instante. Eu me deixei seduzir pelas obras de arte contemporânea que enfeitavam as paredes, com suas formas rendilhadas e jogos sutis de cores. A assistente reapareceu alguns momentos depois com outra recém-chegada. A moça, para quem eu não daria mais do que uns trinta anos, sentou-se numa poltrona à minha esquerda. Uma morena de parar o trânsito. Fiquei admirada com sua silhueta e seu visual fino. Quando me flagrou observando-a em silêncio, ela deu um sorriso.

— Você tem horário com o Claude?

— Sim.

— É sua primeira visita?

— Sim.

— Você vai ver, ele é extraordinário! Fez milagres comigo. Claro, seu método é um pouco surpreendente no começo, mas...

Ela se inclinou na minha direção, com a clara intenção de falar mais a respeito, quando, de repente, a porta se abriu e Claude Dupontel apareceu.

— Ah, Sophie, você está aí... Olá, Camille. Sophie e eu vamos conversar só um instante, o tempo de trocar alguns papéis, depois serei todo seu.

A moça o seguiu como se segue alguém até o fim do mundo. Ouvi sua risada ecoando no corredor. Eles pareciam se entender bem, como malandros tramando algo! A porta do consultório se fechou. Silêncio. Pouco tempo depois, ela se abriu, e ouvi a risada de novo. Tinha chegado a minha vez...

Discretamente, sequei minha mão na barra do casaco, na esperança de fazer desaparecer os rastros de umidade delatora. Que estupidez ficar tão

nervosa por causa de um encontro desses, quando se tratava apenas de uma simples visita movida por curiosidade!

— Camille? Venha comigo, é por aqui.

Fui seguindo os passos dele até a sala, que me surpreendeu mais uma vez pela decoração refinada.

— Sente-se, por favor. Estou contente de ver você aqui — disse Claude com um sorriso que não desmentia seus propósitos — E se você está aqui, é porque está com vontade de mudar algumas coisas na sua vida, não é mesmo?

— Sim. Quer dizer, acho que sim... As coisas que você me disse no outro dia despertaram de fato meu interesse e quero muito saber mais a respeito do seu método.

— Para ir direto ao assunto, preciso dizer que não é um método convencional, uma vez que propõe uma abordagem mais empírica do que teórica da mudança. Partimos do princípio de que não é dentro das paredes de um consultório que uma pessoa que deseja mudar vai encontrar sua verdade, tampouco entender o sentido que quer dar à própria vida! É na ação, no concreto, na experiência... Além disso, esse método tem bases nos ensinamentos de diversas correntes de pensamentos filosóficos, espirituais e até mesmo científicos, e se inspira nas técnicas mais comprovadas de autoajuda do mundo todo. É um condensado daquilo que o homem pensou de melhor para evoluir bem.

— Entendo... Você fala em “dar um sentido à própria vida”... Isso me diz respeito, claro. É o que todos buscamos, não? Algo como um Santo Graal... No entanto, me parece algo difícil de encontrar, e eu não saberia nem por onde começar!

— Não se preocupe com isso! “Dar um sentido à própria vida” é o fio condutor da mudança. Na prática, vamos avançar uma etapa por vez.

— Uma etapa por vez?

— Sim, é óbvio que não nos tornamos “faixa preta em mudança” de um dia para o outro. É por isso que aplico a **teoria dos pequenos passos** para fazer meus discípulos evoluírem em degraus. Quando falamos em mudança, muita gente imagina algo imenso, radical, mas as mudanças

decisivas na vida começam por pequenas transformações que são aparentemente banais. Você pode achar que meus conselhos às vezes são obviedades, quase evidências simplórias... Não se deixe enganar: o complicado não é conseguir fazer as coisas uma única vez, e sim atingi-las todos os dias. **“Nós somos aquilo que repetimos sem parar”**, dizia Aristóteles. E isso é muito verdade! Tornar-se uma pessoa melhor, mais feliz e equilibrada requer trabalho e esforços constantes. Você vai ver que a dificuldade não está em saber aquilo que precisa ser feito para melhorar, mas se envolver com firmeza e passar finalmente da teoria à prática.

— E o que leva você a acreditar que sou capaz disso?

— Não cabe a mim acreditar, e, sim, a você! Mas mais do que se perguntar se é capaz, comece perguntando se você tem vontade. Você tem, Camille?

— Hum, sim... Acho que sim.

Ele sorriu para mim com gentileza, depois me chamou para ver os quadros pendurados na parede, perto de sua mesa. Eu me aproximei.

Fotos de pessoas realizadas, fotografadas no que pareciam ser seu próprios negócios bem-sucedidos, cartões-postais de agradecimento enviados de lugares distantes e luxuosos, depoimentos de reconhecimento de todo tipo...

— Eles também, quando começaram, desconfiavam um pouco. Como você. É normal no início. É preciso uma boa motivação para se atirar! Você está se sentindo motivada para mudar, Camille?

Tentei sondar meu interior.

— Ah, sim, sim, muito! Mesmo que dê um pouco de medo, estou mesmo com vontade de que as coisas se movimentem! Neste momento tudo está muito indefinido!

— Um clássico. Para ajudar você a enxergar com mais clareza, gostaria de fazer um exercício simples que não compromete nada e leva só alguns instantes, tudo bem?

— Sim, por que não...

— Perfeito. Sugiro então que anote tudo aquilo que adoraria mudar na sua vida. Estou falando de tudo mesmo, desde as coisas mais banais até as

mais essenciais. Não censure nada, combinado? Tudo bem para você fazer isso?

— Sim, claro.

Ele me colocou numa escrivaninha que ficava num canto da sala onde havia papéis e canetas de todo tipo esperando os candidatos-a-uma-vida-melhor.

— Vou deixar você aqui e volto num minuto — disse ele com um sorriso de incentivo.

Achei o exercício bastante simples e comecei a anotar tudo o que me passava pela cabeça, esmiuçando o filme da minha vida. Fiquei feliz em ver que as ideias estavam rendendo, e um pouco menos ao constatar, depois de alguns momentos, a que ponto minha lista ia se prolongando. Eu estava quase tomando consciência da quantidade de insatisfações que vinha acumulando e sentia certo choque.

Quando Claude Dupontel voltou, teve a delicadeza de não arregalar os olhos ao ver o tamanho da minha lista. Ele disse apenas:

— Muito bem.

Foi quando senti aquela ponta de alegria de uma colegial que recebe um elogio do professor.

Que bobagem! Não tem por que ficar contente com uma lista de frustrações como essa!

Ele deve ter lido meus pensamentos, porque disse para me tranquilizar:

— Fique orgulhosa de si. É muito difícil ter a coragem de colocar no papel tudo aquilo que não está indo bem na vida! Você pode se parabenizar por isso.

— Tenho alguma dificuldade de sentir orgulho de mim mesma, de modo geral...

— Isso é algo que pode mudar rapidamente.

— Parece difícil de acreditar, olhando daqui.

— No entanto, é a primeira coisa que vou lhe pedir, Camille: acredite nisso. Você está pronta para fazer isso?

— S-sim... Acho que sim... Quer dizer, tenho certeza disso!

— Assim é que se fala! **“A mudança é uma porta que só se abre de**

dentro”, como dizia Tom Peters. Isso significa, Camille, que só você pode decidir mudar. Posso ajudá-la. Mas preciso de seu total envolvimento.

— O que quer dizer com “total envolvimento”? — perguntei, um tanto inquieta.

— Apenas que você se entregue por inteiro ao jogo do que eu pedir. Fique tranquila: nunca será nada perigoso nem fora do seu alcance. Vamos trabalhar juntos dentro de um contexto ético e respeitando o seu ritmo de evolução. O único objetivo é despertar alguns cliques positivos em você para acompanhar as mudanças na sua vida.

— E se por acaso o método não me agradar?

— Você não tem nenhuma obrigação de continuar. Se quiser parar, pare. Mas se decidir continuar, vou pedir que se dedique 400%. É assim que se obtém os melhores resultados.

— Quanto tempo dura um acompanhamento desses, em geral?

— O tempo necessário para cada pessoa redesenhar o projeto de vida que vai trazer felicidade.

— Hum, entendi... Mais uma pergunta: você não me falou de preços e não sei se posso bancar um processo desses...

— A rotinologia tem um modo de funcionamento único e bastante particular nesse quesito, mas que é amplamente comprovado: você só pagará aquilo que considerar que me deve e somente quando tiver obtido sucesso. Se meu método falhar e não ficar satisfeita, você não paga nada.

— O quê? Isso é uma loucura completa! Como você faz para viver? E como tem certeza de que as pessoas terão a honestidade de pagar mais dia ou menos dia?

— Essa é a sua visão do mundo por enquanto, Camille. No entanto, posso garantir que, ao se basear na confiança e em outros valores como o compartilhamento de conhecimentos e o apoio incondicional, as pessoas que ajudei se mostraram mais do que generosas comigo depois de atingirem seus objetivos... Eu acredito no potencial que existe em cada um, desde que se respeitem sua personalidade e seus valores profundos. Basta montar um projeto de vida de acordo com aquilo que se é de fato. Isso demanda um verdadeiro envolvimento, método e muito esforço. Mas

a recompensa vale a pena!

— Você já teve casos de insucesso?

— Jamais.

— ...

— Bom, vamos parar por aqui hoje. Vou deixar você refletir com calma sobre tudo isso. Você também pode decidir se envolver na primeira etapa para ver no que isso pode dar... Se for positivo, pode continuar, caso contrário, é só parar!

— Vou pensar a respeito. Obrigada, Claude.

Ele me acompanhou até a porta e apertou minha mão com firmeza, como aquelas pessoas que sabem o que querem na vida. Fiquei admirada.

— Vou procurá-lo em breve com a resposta. Até mais, Claude.

— Pelo contrário, leve o tempo que precisar. Até mais, Camille.



6

De repente me vi na rua como uma estranha para mim mesma: aquela conversa tinha me deixado transtornada. Minhas mãos tremiam um pouco, e eu não sabia se era por medo ou empolgação. Enquanto eu caminhava em direção ao metrô para voltar pra casa, os pensamentos se moviam a uma velocidade louca dentro de mim. A cada passo, eu me lembrava das palavras de Claude, e minha determinação aumentava: “Cada um tem um dever diante da vida, você não acha? Aprender a conhecer a si mesmo, adquirir consciência de que o tempo é limitado, fazer escolhas envolventes e que tenham sentido. Acima de tudo, não desperdiçar seus talentos. Camille, é sempre urgente se realizar!”.

Durante a noite, fiquei revendo o que era minha vida àquela altura: um esconderijo do meu trabalho, dos meus amores... Disfarces da minha tristeza... Tinha chegado a hora de parar de esconder meu rosto e ousar retomar o controle das coisas. “**Mude tudo, mude tudo, por uma vida que valha a pena. Mude tudo, mude tudo, mude tudo**”, canta o talentoso Michel Jonasz. Eu também tinha que fazer a minha canção.

Minha vida de mãe estava difícil. Havia algum tempo, a tensão entre meu filho e eu tornara-se até mesmo elétrica. Tudo pesava para mim. Entre a vida escolar, as atividades de lazer e as consultas médicas, eu tinha a impressão de não mais pertencer a mim mesma, de não ter mais um minuto sequer de individualidade. Bastava colocar um pé em casa para ser tragada. Por não conseguir cuidar um pouco de mim mesma, meu limite de tolerância havia baixado consideravelmente. Qualquer coisinha me irritava. Em especial as lições que triplicaram neste ano, sob os cuidados

de um professor bastante zeloso. Já cansado do dia na escola, Adrien sentia essa sobrecarga de trabalho como uma punição. Não acabava nunca. Eu tinha a impressão de arrastá-lo como um bicho morto. Eu gritava, ele explodia — fosse em lágrimas ou numa crise de nervos...

Esgotada, eu o deixava livre depois de resolvidas as obrigações escolares, e ele se jogava na primeira tela que aparecia. Uma escolha fácil, eu tinha consciência disso, mas eu precisava de um pouco de paz para relaxar cinco minutinhos. É humano, não? — era o que dizia a mim mesma para me tranquilizar.

Muitas vezes, Adrien queria que eu fosse conferir o mundo imaginário que ele tinha acabado de construir no Minecraft, seu jogo preferido da vez, ou então algum vídeo incrível no YouTube.

— Não tenho muito tempo, meu amor, preciso preparar o jantar...

Era assim. Fazia alguns meses que eu não tinha mais energia para me interessar por seu universo, criando uma grande distância entre nós. Então ele ia embora, decepcionado e um pouco triste.

— Você nunca faz nada comigo! — ele me repreendia às vezes.

Eu ficava me debatendo nas justificativas.

— Adrien, tente entender um pouco. Você já é grande. As coisas não ficam prontas sozinhas! Além do mais, com todos os jogos que você tem...

— Sim, mas nunca tenho com quem jogar... Por que você não faz um irmãozinho para mim?

Pronto, mais uma dose de culpa! Por que, na condição de mulher europeia, eu seria obrigada a ter 2,01 filhos? E se eu quisesse ter só um?

A pressão social... Isso também me irritava! Ficavam me enchendo as orelhas o ano inteiro com chavões: “É triste ser filho único! Ele deve se entediar...”.

Sébastien ficara decepcionado quando confessei que não queria ter outros filhos. Talvez isso também tivesse algum peso no nosso distanciamento. Isso e a rotina. A monotonia e o ordinário que sabotam o cotidiano. De tanto nos sentir obrigados a parecer algo, não parecemos mais nada. O “deixar acontecer” ganha espaço, passa a gritar bem debaixo

do nosso nariz, mas nem sequer nos damos conta disso.

Eu estava nesse ponto das minhas reflexões quando dei uma olhada no meu marido, esticado no sofá, assistindo televisão com um olho e jogando no celular com o outro, indiferente à minha presença e, principalmente, inconsciente da minha agitação interna. Esse foi o gatilho. Era isso, eu queria sair dessa felicidade letárgica tão regrada quanto folhas pautadas, parar de me contentar com uma vidinha tranquila e bem arrumada que acabou perdendo todo e qualquer sentido. Ousar balançar aquilo que está bem estabelecido, o esperado, o combinado! Trocar o seguro pelo estimulante! Enfim, apertar o botão “reset” e recomeçar a partir de bases novas.

Mandeí uma mensagem de texto para Claude Dupontel e logo apertei a tecla “enviar”, como alguém que tira uma escada debaixo de si: para ter certeza de não poder voltar atrás. Pensar antes seria assumir o risco de desistir.

Estou decidida a tentar, a ver o que seu método tem a oferecer. Não tenho nada a perder, não é mesmo?

Meia hora depois, tremi ao ouvir o bipe do meu celular.

Parabéns por esse primeiro passo, Camille. É ele o mais custoso, mas você não vai se arrepender, tenho certeza. Fique de olho na sua correspondência e logo receberá minhas primeiras instruções. Até logo, Claude.

Eu estava contente. Empolgada. Inquieta. As três coisas ao mesmo tempo.

Tive uma noite de sono agitada, sonhando que encarava uma bela rampa de esqui, a uma velocidade trepidante, louca de alegria, até que me dei conta de que, apesar de todas as minhas tentativas, eu não conseguia parar. Acordei ensopada e congelada de medo.

O dia me pareceu interminável, tamanha a pressa de voltar para casa e conferir a caixa de correio. Decepção. Estava vazia.

Você é muito impaciente, pobre Camille! Você não é a prioridade dele.

No dia seguinte, continuava vazia. Nova decepção.

Ah, mas não faz nem 48 horas...

Mais um dia e... vazia!

Eu precisava ter paciência. Minha empolgação tinha se misturado à frustração. Quando é que aquilo ia finalmente começar? Ao fim de oito dias de uma espera febril, surtei e telefonei para Claude. Sua assistente respondeu com aquela voz charmosa, programada para acalmar toda e qualquer impaciência.

— Sinto muito. O senhor Dupontel está em consulta o dia todo. Quer deixar algum recado?

— Ah, sim, obrigada. Eu gostaria de saber quando meu programa vai começar.

— O que foi que ele disse na última vez que vocês se encontraram?

— Para esperar as instruções que chegariam pelo correio.

— Então, se ele disse isso, só lhe resta mesmo esperar. Até mais, tenha um excelente dia.

Dessa vez, sua voz floreada teve um efeito horripilante. Desliguei contrariada, batendo os pés, pronta para destroçar a primeira revista que caísse em minhas mãos, transformando suas páginas em bolinhas de papel.



7

Três dias depois — finalmente! — recebi a correspondência tão esperada. Onze dias de paciência. Fiquei Tateando o envelope, um pouco grosso, tentando descobrir, toda curiosa, o que havia no interior.

Lá dentro encontrei uma corrente que reconheci na mesma hora como um colar para pingentes. Havia um pequeno já pendurado, em forma de flor de lótus branca.

Abri o bilhete escrito à mão por Claude, uma folha dobrada em quatro partes.

Bom dia, Camille,

Estou muito feliz com sua decisão de retomar a conquista de sua vida! Acredito em você e lhe desejo de saída boa sorte para atingir seus fins. Como boas-vindas, e também como incentivo, ofereço a você seu primeiro pingente em forma de flor de lótus branca. Cada vez que você cumprir uma etapa decisiva, um “estágio de mudança”, receberá um novo pingente de lótus, de outra cor. Como nas artes marciais, o código das cores corresponde à mudança de nível: branco para iniciantes, depois amarelo, verde, azul, roxo... Até chegar ao lótus preto, que marca seu último passo de mudança. Ele será o indicativo de que você atingiu todos os seus objetivos.

Girei o pingente entre os dedos, seduzida pelo princípio, depois continuei a leitura:

Nos últimos dias, sem que você soubesse, a iniciação já havia começado, e você aprendeu a primeira lição: nunca ficar à espera, de modo passivo. Você passou seu tempo esperando minhas instruções, para que eu lhe dissesse o que fazer. Ora, você podia já ter começado a agir por conta própria. Lembre-se bem, Camille: você é a única pessoa que pode mudar sua vida. O movimento deve partir de você. Serei um guia, mas não realizarei

nada por você. Anote num *post-it* a seguinte frase para vê-la todos os dias: “Sou a única pessoa responsável pela minha vida e pela minha felicidade”.

Agora, aqui está sua primeira missão: a grande operação *Limpeza Geral*. Você vai fazer uma faxina integral *in/out*. Explico: faxina *in* é a faxina interior. Trata-se de identificar à sua volta tudo aquilo que parece tóxico, prejudicial e esclerosado nas suas relações e na sua organização. Chamo isso de ecologia pessoal! Em paralelo, você fará também uma grande faxina *out*, uma faxina externa na sua casa: jogar fora pelo menos dez objetos inúteis, arrumar as coisas, separar e aprimorar seu lar de todas as maneiras possíveis. Traga fotos para mim da próxima vez. Você tem quinze dias para fazer isso. Nesse meio-tempo, é claro que você pode me confiar suas dificuldades por e-mail ou mensagem, se necessário. Sempre vou encontrar tempo para responder. Boa sorte e até logo!

A carta caiu das minhas mãos. Que programa! A ideia de virar a Senhora Limpeza não era algo que me fizesse sonhar de fato. E considerando o estado da casa, eu tinha chão pela frente... Sem falar na falta de tempo. Eu jamais teria tempo para isso! Chegava sempre tarde do trabalho para compensar o meio período e, na quarta-feira, que supostamente seria meu dia livre, vivia uma verdadeira maratona de atividades extraescolares e médicas do Adrien! Claude tinha se esquecido de um pequeno detalhe: eu não era dona de casa! Não tinha dias inteiros para mim!

Não demorei a revelar minha inquietação para ele por mensagem:

Bom dia. A missão Grande Limpeza é difícil demais. Nunca terei esse tempo! O que fazer? Atenciosamente, Camille.

Fiquei esperando a resposta, que chegou num e-mail recebido mais tarde naquele mesmo dia:

Prezada Camille,

O tempo em si não é um problema. Só a mente pode ser. Se você se convencer de que o tempo é um problema, de fato será. Se, pelo contrário, estiver convencida de que vai conseguir dar um jeito, são grandes as chances de que consiga de verdade. Tente... Você vai ver, o cérebro acredita naquilo que você diz a ele. Mas não se preocupe com isso, em breve vamos abordar a fundo esse tema da mente e do pensamento positivo. Por enquanto, veja como lidar com sua tarefa em períodos de quinze ou trinta minutos, à noite e nos fins de semana. E lembre-se: energia chama energia. Nos primeiros dias, esses esforços vão parecer muito difíceis, depois cada vez menos. Quanto mais fizer, mais terá vontade de fazer! Boa sorte! Claude.

Ele queria que eu enfrentasse minhas provas bancando a Rocky Balboa

dos espanadores? Tudo bem. Eu ia mostrar a ele do que era capaz!

* * *

Naquela mesma noite, assim que Adrien foi dormir, eu me armei para uma batalha sem perdão contra a poeira e a desordem. Tinha comprado, na volta do escritório, um arsenal de sacos de lixo de cem litros e produtos de limpeza de todo tipo. Os músculos iam trabalhar muito, pode acreditar em mim!

Sébastien acompanhou esse jogo da faxina de olhos arregalados que brilhavam com tom de deboche, nos quais eu notava um certo ceticismo. Eu nem ligava! Nada ia impedir meu ímpeto de furacão da limpeza. Enfim, nada, até eu abrir o armário do corredor... Ali me esperava uma montanha de papéis transbordando de caixas esfarrapadas, às vezes até desfeitas, um bocado de objetos inúteis dignos das mais improváveis feiras de antiguidades, desde uma boneca escondida até uma lamparina de jardim — sendo que nem jardim nós temos —, pilhas de roupas tão frágeis quanto castelos de cartas, coisas pequenas demais, grandes demais, gastas demais, blusas furadas, blusas com traças, blusas empelotadas, raquetes de badminton enfiadas num aparelho de ginástica nunca usado, caixinhas de lembranças junto com um isqueiro usado num *show* esquecido, cartas não abertas, cartas abertas enviadas por pessoas cujo rosto nem lembramos, cartas de pessoas que amamos e a quem nunca dizemos isso, uma embalagem de lenços escrito SNIF encontrada numa loja de objetos daquela distante época de inocência, foto do primeiro namorado — que sempre traz a pergunta “como pude me apaixonar por ele?” —, boletim de notas do quarto ano, um pacote de amêndoas confeitadas de casamento, todas devidamente coladas e açucaradas com o tempo, mas que ficam guardadas mesmo assim, porque afinal...

Tirei tudo do armário e, diante desse monte coberto de poeira, confesso que quase abandonei a tarefa. Mas, à medida que ia me livrando das coisas, era meio maluco, ia recuperando também algum espaço vital em meu espírito! Essa “terapia do vazio” estava mesmo me fazendo muito bem.

* * *

Noite após noite, eu ia ganhando espaço sobre a desordem. Perseguia as más surpresas escondidas atrás dos móveis, os cantinhos esquecidos, os objetos que não ousamos jogar fora de tão habituados que estamos a vê-los... Adeus, poeira rebelde, sujeira terrível e cantos sem encanto! Sem folga nem hesitação, acabei conseguindo uma bela recompensa. Ao fim da semana, a casa quase parecia um apartamento modelo. Eu estava radiante.

— Bom, então ninguém mais segura você — comentou Sébastien com uma ponta de ironia fingida, que trazia junto certa admiração.

— Faz um bem danado, não faz?

— Sim, sim, muito bem. É só um pouco... surpreendente que isso aconteça com você assim, de repente, desse jeito!

O quê? Agora eu ia ter que mandar uma notificação de transformação com aviso de recebimento? A lentidão desse tipo de procedimento valia também na arte da felicidade doméstica? O jeito morno dele diante da mudança me irritava! Eu queria que Sébastien se animasse, que participasse... Por que ele sempre me dava a impressão de ser um espectador da nossa vida conjugal? Eu tinha vontade de dar um chacoalhão nele, dizer que era urgente mudar as coisas, que essa imobilidade me sufocava e consumia os sentimentos que eu tinha por ele de modo tão implacável quanto as ondas vão carcomendo as beiradas de uma falésia...

* * *

No fim de semana seguinte, decidi arrastar meus homens para dar um golpe de frescor na nossa casa.

Destino: loja de decoração Décorama. Eu estava me esbaldando nessa etapa final, a cereja do bolo da minha operação Grande Limpeza. Todavia, logo entendi que a parte do prazer não seria tão simples. As divergências de motivação eram absolutas. Enquanto eu sonhava em me demorar diante de cada prateleira para ter boas ideias, o Sébastien queria percorrer a loja a passos largos, de modo a encerrar a missão o quanto antes. Se fosse por ele, a primeira lata de tinta que aparecesse estaria de bom tamanho. Então, me pus a arrastá-lo, ele bufando e batendo o pé de impaciência em cada setor, enquanto eu tentava, aos trancos, dar uma olhada nos itens, o casaco pendurado no braço direito e o Adrien no esquerdo. Para ele, não havia

nada mais divertido do que colocar a mão em tudo, para meu desgosto. Espumando de calor e de irritação, finalmente consegui alcançar o setor de tintas. Voltar a motivar as tropas seria agora ou nunca! Eu esperava que as latas de cores com nomes sedutores fossem entreter a imaginação deles, fazendo-os finalmente demonstrar algum entusiasmo para escolher a cor dos quartos.

Para Adrien, funcionou à perfeição: ele escolheu um verde “brotos da natureza”, com tom de grama muito adequado à sua paixão pelo futebol. Sébastien se mostrou bem mais hesitante e, jogando a toalha, acabou escolhendo um “café glacê” e um “nougat acetinado”. Já bastava, eu estava contente em dobro.

A etapa de passar no caixa colocou meus nervos à prova de tal forma que me perguntei por um instante se, no fim das contas, eu não ia sair dali de mãos abanando e deixar tudo como estava. Havia uma pessoa emperrando a fila por causa do preço que ninguém conseguia encontrar de uns parafusos vendidos por unidade. Um atendente de quinquilharias foi convocado ao nosso caixa. Fiquei imaginando com certo deleite aquele senhor engolindo os parafusos um por um. Mas o pior era a criatividade maquiavélica do pessoal do marketing que colocava tentações satânicas de última hora bem no nariz de crianças eletrizadas pela impaciência. Guloseimas, pilhas, lanternas... Naturalmente, Adrien queria qualquer coisa só pelo prazer de pegar algo e me deu uma incrível demonstração da utilidade de uma compra dessas. Eu estava dividida entre uma irritação cada vez maior e um certo orgulho diante do potencial de seu poder de persuasão.

Pela paz nos lares, eu me rendi a uma caixinha de Tic Tac sabor maçã.

— *Yes!* — disparou ele, com o gesto adequado.

Por fim, chegou a nossa vez. As sacolas cheias, o caminho da saída, o ar fresco, o estacionamento, o barulho do porta-malas batendo... E Adrien queria que aumentássemos o som e cantava a um volume ensurdecador... Ficamos em silêncio no meio daquela barulheira.

O resto do fim de semana passou entre lonas, rolos, quilômetros de papel-toalha, camisetas velhas manchadas de tinta, festa da pizza e

acampamento improvisado no meio da sala. Então veio a recompensa: um lar-doce-lar tinindo de novo, e nós, com narinas saturadas pelo cheiro de tinta fresca, braços e pernas doloridos por causa das múltiplas demãos, mas felizes. Simplesmente felizes.



8

Durante a semana, mandei as fotos da arrumação para Claude, que comemorou o resultado. Depois, ele me mandou um e-mail explicando como passar à etapa seguinte: a faxina interior, etapa que me permitiria identificar e depois me livrar de tudo aquilo que poluía meu ambiente e minha relação com os outros.

Sabe, Camille, a vida é como um balão. Para chegar mais alto, é preciso saber desapegar e jogar fora tudo aquilo que impede a subida.

Além da metáfora, ele me pedia para escrever elementos da minha vida que eu não queria mais, cada um em uma folha A4.

Traga tudo isso na quarta-feira, às 14h, se puder, ao parque André-Citroën, no 15º *arrondissement*. Boa noite!

Mas o que ele estaria tramando? O que quer que fosse, eu tinha certeza de que valeria o deslocamento. Momentos depois, eu me perguntava aonde aquilo tudo ia me levar. Eu me sentia bastante balançada, às vezes até com o estômago embrulhado. Será que eu não ia sentir falta da minha vidinha tranquila, que não envolvia grandes riscos, claro, mas que também não tinha algumas agitações? Não. Definitivamente, não.

Retomei a leitura do e-mail que trazia um anexo e um *P.S.*:

Estou acrescentando aqui um esquema bastante interessante para inspirar seu novo estado de espírito. Trata-se do **círculo virtuoso versus círculo vicioso**. O que acha disso?

Cliquei no anexo e descobri dois esquemas muito simpáticos e bem-

apresentados:

Círculo vicioso: pensamento negativo > atitude física arqueada, moleza > falta de energia, tristeza, ausência de coragem, medos > deixar-se levar, incapacidade de cuidar de si > baixa autoestima, “sou péssima, não vou conseguir” > recolhimento em si, pouca abertura aos outros > sensação de viver um impasse > visão pouco clara, perspectivas incertas. Falha, objetivos não atingidos.

Círculo virtuoso: pensamento positivo ou “agir como se fosse verdade” > atitude física dinâmica (costas eretas, queixo levantado, sorriso) > vivacidade, entusiasmo comunicativo > capacidade de tomar conta de si (comer bem, fazer exercícios, proporcionar prazer a si mesma) > autoestima elevada, “tenho valor, mereço ser feliz” > abertura para os outros, oportunidades, rede, possibilidades de recomeçar > criatividade, olhar construtivo sobre a situação, soluções > sucesso. Objetivos estabelecidos atingidos.

Pensativa, fiquei meditando sobre esse gráfico que dizia bastante coisa. Comecei a entender a ideia geral e me dei conta de que, até então, muitas das minhas atitudes me colocavam do lado do círculo vicioso. Uma boa maneira de medir o caminho que eu ainda tinha pela frente!

* * *

A quarta-feira foi muito aguardada. Eu estava ansiosa para descobrir o que Claude tinha preparado para mim e atravessei o parque André-Citroën a passos enérgicos para chegar ao nosso ponto de encontro, ao pé da estufa monumental. E pensar que, mesmo morando em Paris, eu não conhecia esse tesouro natural! À medida que percorria as alamedas, eu devorava com os olhos, pasma com a exuberância da vegetação e a beleza das águas, sem falar na multidão de árvores exóticas e plantas raras. O passeio encantava meus sentidos e me dizia a que ponto a natureza estava ausente da minha vida. Um artigo bem interessante do dr. Ian Alcock, da escola de medicina de Exeter, no Reino Unido, publicado na *Environmental Science & Technology*, me voltou à memória. Nele, o dr. Alcock estudava a relação evolutiva da saúde mental com três fatores independentes: o casamento (cuja curva de satisfação partia de um ponto elevado e ia baixando com o passar dos anos), a loteria (cuja curva se agitava no início para continuar estagnada até o fim) e a natureza (cuja curva aumentava de maneira bastante clara desde o início e nunca parava de aumentar). A conclusão era: mais do que o casamento ou a loteria, a natureza traz um bem-estar

mental cotidiano e durável para as pessoas que estão perto dela. E assim me encorajei a entrar de cabeça no verde!

Fiquei aguardando Claude e logo reconheci sua silhueta, alto, esguio, o passo seguro, o estilo elegante sem ser afetado... Mas o que sempre me impressionava era a benevolência daquele rosto tão aberto e a efervescência no olhar que só uma pessoa repleta por dentro podia ter.

Ele me impressionava.

Nós nos demos um aperto de mão caloroso. Ele ouviu minhas novidades enquanto ia me conduzindo pelo parque.

— Aonde vamos?

— Lá embaixo, está vendo?

— Lá embaixo onde? Na grama?

— Não, logo atrás.

Eu não conseguia ver aonde ele queria chegar. Não enxergava nada, só um enorme balão da empresa Generali. De repente, entendi.

— Mas a gente não vai...?

— Sim, sim. A gente vai — respondeu ele, com um brilho travesso no olhar — Você trouxe suas folhas com tudo o que não quer mais?

— Sim, está tudo aqui.

— Muito bem, deixe-me ver...

Ele leu cada uma das minhas folhas com atenção.

Não quero ser gentil demais.

Não quero me adaptar demais aos outros para agradá-los.

Não quero esperar passivamente as coisas acontecerem.

Não quero brigar com o Adrien o tempo todo.

Não quero ter quatro quilos além da conta.

Não quero negligenciar minha imagem.

Não quero deixar minha vida de casal se deteriorar.

Não quero continuar frustrada com o trabalho.

Não quero que minhas decisões importantes dependam da opinião da minha mãe.

Não quero deixar meus sonhos no armário.

— Dá para ver que você trabalhou bem — comentou ele — Parabéns! Antes de subirmos aos ares, vamos fazer alguns trabalhos práticos. Vou lhe

mostrar como fazer lindos aviões de papel...

Definitivamente, aquele homem era louco. Mas eu estava começando a gostar dele!

Apesar do caráter bizarro da tarefa, me pus a executá-la sem dizer ou questionar nada.

— Pronto! — declarou Claude quando terminei — Temos uma verdadeira frota aérea. Agora podemos subir.

Eu o acompanhei até o cesto do balão e, quando ele começou a subir, me agarrei a Claude.

— Fique tranquila, Camille, vai dar tudo certo.

Aflita, eu me recompus para afastar a apreensão e concentrei meu olhar no horizonte. O medo me atacava o estômago, mas mesmo assim eu insistia em deixar os olhos bem abertos para não perder nada daquela experiência. Senti meu coração batendo mais forte e me perguntei como meu corpo ia reagir, se a vertigem ia chegar.

— Fique atenta a tudo o que está sentindo para poder descrever suas impressões daqui a pouco, tudo bem?

Não larguei o braço de Claude durante toda a subida, que aconteceu sem solavancos — ou quase. Finalmente, fiquei surpresa ao ver que sentia menos vertigem do que pensava. Fui tomada de fato por um certo chamado do vazio, pela secura na boca e pelo tremor das mãos, mas eu estava ali e lidando com isso.

A experiência era surpreendente, e a vista, de tirar o fôlego. Eu estava com os olhos quase marejados de tão lindo. Além disso tudo, tomei consciência daquilo que estava fazendo. Eu era capaz de me elevar a 150 metros do solo, de superar meus medos! Um orgulho eufórico tomou conta de mim, desenhando um sorriso incontrolável em meu rosto.

— Hora de ancorar, Camille! — Claude me avisou naquele momento.

Ao ver que eu não estava entendendo, ele explicou o princípio de **ancoragem positiva**, uma técnica que permitia reencontrar, a qualquer momento, o estado físico e emocional vivido na ocasião de um momento feliz.

Primeiro eu precisava colocar a âncora ligada a um momento forte da

vida. Depois associar uma palavra, uma imagem ou um gesto a esse instante de serenidade e felicidade. Naquele momento no balão, escolhi apertar bem forte o dedinho da mão direita.

Em seguida, com algum treinamento, eu poderia reativar minha âncora quando precisasse dela, bastava reproduzir o gesto associado à ancoragem e, assim, reencontrar aquele mesmo estado emocional positivo.

Ainda assim, pedi mais informações a Claude sobre como reativar a ancoragem, para garantir que eu tivesse entendido o processo. Sim, era aquilo mesmo: para sentir de novo a mesma sensação de serenidade e confiança, eu devia buscar a lembrança daquele instante, daquela sensação intensa. Ao me colocar num local calmo e confortável, sozinha, concentrada e relaxada, até mesmo de olhos fechados, se ajudasse, eu conseguiria fazer uma visualização mental ao recordar aquela lembrança específica, rever a cena e me recolocar de fato naquelas sensações físicas e emocionais. Naquele momento, o gesto associado podia ser reiterado (apertar forte o dedo mindinho, no caso) para intensificar a retomada de emoções positivas.

— É algo a ser praticado com frequência para que a âncora seja eficaz — reforçou Claude.

Eu ainda estava um pouco cética, mas prometi tentar.

— Agora chegou a hora de mandar para longe seus aviõezinhos — anunciou ele mais uma vez — e dar adeus a todos esses pesos! O caráter simbólico desse gesto é muito importante.

Sob seu olhar cúmplice, soltei meus aviõezinhos de papel um a um e, de repente, me senti livre. Ao jogar todas essas coisas que não queria mais, eu reforçava minha determinação em mudar. Eu tinha acionado a alavanca de um processo de transformação cujas consequências ainda não conhecia muito bem. No entanto, uma coisa era certa: era tarde demais para voltar atrás, eu teria que assumir! Até o momento, eu observava com gosto meus pedaços de papel dando reviravoltas pelo céu. Tchau, pesos! Vão para longe! Vocês estão vivendo suas últimas horas. Eu estava me divertindo muito.

* * *

Quando estávamos de volta à terra firme, Claude sugeriu que fôssemos tomar um café.

— E então, Camille, está orgulhosa de si mesma?

— Acho que sim...

— Ah, não, você consegue fazer melhor que isso!

— SIM! Estou orgulhosa de mim — exclamei com mais convicção.

— Assim é bem melhor — disse ele, acrescentando água em seu café — o melhor jeito de exercitar sua autoafirmação é aprender a ser sua melhor amiga! Você precisa se valorizar, ter compaixão e indulgência consigo mesma, além de se dar sinais de reconhecimento sempre que possível. Você promete que vai fazer isso?

— Posso sempre tentar! Mas será que não vou ficar com o ego muito inchado, depois? — brinquei.

— Com você, sempre tem alguma margem de manobra — Claude respondeu sem hesitar — E, quanto a isso, como exercício para o começo da semana que vem, você deve me mandar a lista de todas as suas qualidades, de tudo aquilo que sabe fazer bem e todas as experiências mais bem-sucedidas da sua vida, combinado?

— Só isso? Olhe, a lista pode acabar ficando curta!

— Ah, Camille, Camille... Se começar com isso de novo, vou ser obrigado a acrescentar algumas provas, cuidado! Bom, tudo bem... No começo talvez você tenha dificuldade em encontrar, mas quanto mais seu cérebro estiver treinado para buscar o seu lado positivo, mais ele conseguirá encontrar com facilidade. Sim, sim, de verdade. Ah, e eu queria dar isto para você.

Ele procurou uma caixinha no bolso. Ri por dentro imaginando que, de longe, podiam pensar que ele ia pedir a minha mão em casamento com um belo anel, o que me deixava bastante empolgada. Não era um anel, mas uma linda flor de lótus amarela. O segundo pingente. Então ele considerava que eu havia atingido um novo estágio de mudança. Mal consegui esconder a onda de orgulho que tomava conta de mim e me esquentava o rosto. Com brilho nos olhos, agradei e coloquei o pingente na corrente, onde ele se juntou ao primeiro.

Claude recebeu um telefonema que o obrigou a sair às pressas. Antes de me deixar, ele depositou um pedaço de papel na minha mão e se foi sem olhar para trás. Que homem estranho!

“Tudo é mudança, e não para deixar de ser, mas sim para se tornar aquilo que ainda não é”, Epíteto. E se você desenhasse para mim um retrato da Camille que quer se tornar? Até breve, Claude.



9

A Camille-por-vir estava trabalhando duro.

Claude tinha solicitado a lista de todas as minhas qualidades, de tudo o que eu sabia fazer bem e de todas as experiências mais bem-sucedidas da minha vida. Então, passei meu tempo livre nos dias seguintes fazendo uma espeleologia introspectiva, sondando as cavidades da minha alma para tentar extrair as matérias-primas que Claude pedira.

Munida de cordas sólidas para descer no estreito poço da lembrança, eu ia avançando em meio à luz confusa da minha memória.

Experiências positivas, qualidades pessoais... No início, um buraco negro! Depois, pouco a pouco, elas vieram à tona e voltaram a ganhar forma diante de meus olhos.

Para me ajudar, eu guardava à vista a lista de qualidades que Claude havia me enviado e me perguntava quais delas eu podia me atribuir.

Acolhedora, ambiciosa, astuta, audaciosa, autônoma, aventureira, calma, combativa, conciliadora, confiante, criativa, com espírito de equipe, cuidadosa, dedicada, dinâmica, diplomata, direta, disciplinada, discreta, dona de si, educada, eficaz, empática, enérgica, espírito livre, espontânea, estável, estratégica, extrovertida, fiel, flexível, franca, generosa, honesta, imaginativa, independente, inovadora, inteligente, intuitiva, jovial, justa, líder, metódica, militante, motivada, observadora, obstinada, ordenada, organizada, original, otimista, paciente, perseverante, polivalente, pontual, precisa, prestativa, prudente, reservada, resistente, responsável, rigorosa, sensível, séria, sociável, suave, tenaz, tolerante, trabalhadora, voluntária.

Acolhedora, sim. Ambiciosa, nem tanto! Conciliadora, um pouco até demais. Criativa, já fui algum dia... Sensível, sim, não tem escapatória. Séria e trabalhadora, por força das circunstâncias! Generosa e empática...

até que sim.

Quanto às minhas experiências de vida mais marcantes em termos de sucesso, além do nascimento do meu filho, claro, não havia tanta coisa assim. Talvez aquela vez em que tirei 9,5 em artes plásticas, e o professor me parabenizou de maneira tão calorosa, dizendo que eu devia continuar, que eu tinha talento. Ainda me lembro disso emocionada. Sim, aquela foi uma ocasião em que me senti de fato reconhecida. Teve também o dia em que obtive meu diploma superior em administração e liguei para contar a novidade para minha mãe... Mas será que era mesmo uma alegria minha ou dela? Preciso falar disso com o Claude...

Quanto ao retrato da Camille que eu gostaria de me tornar, até o momento, ele mais parecia um esboço pálido. Escrevi muito, todas as ideias que me ocorriam, e pressenti que, mesmo que tudo aquilo ainda fosse meio indeterminado, o processo estava ativado, e as coisas iriam se esclarecer em breve.

Enquanto eu continuava fazendo esse trabalho profundo de identidade, Claude me mandava quase todos os dias algumas coisas e dicas para me ajudar a seguir na direção do círculo virtuoso.

* * *

Assim, uma certa manhã, acordada há menos de dez minutos, fiquei surpresa ao ouvir o toque familiar do meu telefone anunciando a chegada de uma mensagem.

Bom dia, Camille. Hoje você vai dar tons de humor e leveza ao seu dia. Fica mais fácil enfrentar os pequenos incômodos. ☺ Tente fazer uma sessão de caretas na frente do espelho: é bom para o moral e também contra as rugas. Mostre a língua de todos os jeitos, dê alguns gritos, simule uma grande alegria e uma grande tristeza como o grande mímico Marceau, recite as vogais exagerando na pronúncia, enfim, divirta-se! Até +, Claude.

Dei um sorriso. Esse exercício me agradava, mas, mesmo assim, parecia um pouco bizarro bancar a palhaça no banheiro. No começo, não me entreguei de fato, mas, pouco a pouco, consegui me soltar, até me entregar por inteiro à atividade. Meu filho ficou me observando da porta, estupefato.

— O que você está fazendo, mamãe?

— É uma ginástica dos zigomas — respondi, descarada.

A resposta o impressionou na hora, mas as crianças têm essa capacidade incrível de se apropriar rapidamente até mesmo das ideias mais bizarras.

— Parece divertido — respondeu ele, com um ar sério de um renomado crítico de revista. — Posso tentar também?

Eu o convidei a se juntar a mim diante do espelho, e acabamos formando uma dupla de mímicos faciais acrobáticos de alto nível. Adrien mostrou uma criatividade incrível no exercício, e dei a ele o prêmio de palhaço de honra. Feliz com a honraria, ele ficou de ótimo humor durante todo o café da manhã, que tomamos juntos conversando como não acontecia fazia muito tempo.

Sim, Claude tinha razão. Fazia um bem danado começar o dia com um pouco de riso e leveza!

* * *

Outro dia, ele me convidou a testar o jogo da **câmera fotográfica imaginária**: um exercício que ele tinha inventado para me ajudar a mudar o olhar sobre a minha própria realidade, mudando o meu **filtro de percepção**.

— Quando sair, em vez de se concentrar nas coisas desagradáveis, feias ou contrariantes, tente fixar sua atenção em coisas belas e agradáveis. Cabe a você tirar fotos imaginárias divertidas na rua, no transporte público, enfim, em todo lugar por onde passar.

Assim, eu tinha que ficar atenta ao Belo. A experiência se revelou surpreendente! Em vez de ficar com os olhos vidrados nos moradores de rua, nos passantes rabugentos, num bebê gritando, eu me surpreendi observando a cor do céu, um belo pássaro fazendo seu ninho, um casal apaixonado se beijando, uma mãe abraçando o filho, um senhor indo ajudar uma senhora a carregar a mala nas escadas, ouvindo o murmúrio das folhas...

Essa nova maneira de ver me deixou encantada. A cada dia eu enriquecia mais minha coleção de imagens positivas, um álbum de fotos imaginário que me permitiria forjar uma outra imagem do mundo.



10

Ao longo das semanas, constatando que meus sintomas de rotinite aguda estavam começando a sumir de maneira lenta, mas definitiva, comecei a acreditar de fato no método. O que mais me seduzia era a abordagem de forma e fundo, a ideia de agir tanto no fundo do problema — quem sou eu, o que quero de verdade — quanto na forma — a autoimagem, minha relação com o mundo e com os outros.

Já reparou que a imagem que temos do mundo é mais bela quanto melhor for a imagem que temos de nós mesmos? Quanto a este último ponto, eu ainda tinha muito por fazer... Por causa das minhas formas mal assumidas, no quesito autoestima eu ainda tinha pouca firmeza. A cada dia, ao ver minha silhueta no espelho, eu me lançava numa zona sombria de humor. Juíza implacável de mim mesma, eu me inspecionava de todos os ângulos, de frente, de trás, dos lados, e condenava meu sobrepeso ao desprezo perpétuo.

Quando estava de pé, ainda dava para passar, o botão fechava. Era sentada que a culpa voltava a me atingir: quando os pneuzinhos tentavam escapar de uma roupa tamanho 40 um pouco justa demais.

Por isso, às vezes eu tentava enganar minha consciência, dizendo para mim mesma que o material tinha encolhido na lavagem ou que era um modelo de corte pequeno. De todo modo, a prova estava sempre ali: a roupa apertada em volta da cintura. Além do mais, eu lançara aquele tal aviãozinho de papel, do alto de um balão que pairava a 50 metros do chão. Eu tinha jurado, preto no branco, que não queria mais esses quilos extras... Era um compromisso!

Então, marquei um horário com Claude para colocar a questão na mesa.

Eu estava esperando fazia quinze minutos quando a porta se abriu, revelando Claude com um olhar apressado.

— Ah, Camille, venha comigo. Você está bem? Entre. Desculpe, hoje tenho pouco tempo para você. Estou te atendendo entre duas consultas.

— É muito gentil da sua parte, Claude. Só preciso dos seus conselhos para me ajudar com o objetivo de perda de peso...

Ele me ouvia com certa distração, sem interromper a organização febril das pastas que estavam empilhadas em sua mesa. Ele se levantou para colocá-las no armário e uma folha escorregou de uma delas. Eu me levantei para pegá-la. Que estranho... Era um projeto de construção com várias medidas e anotações. Entreguei a ele, que a pegou de modo seco, murmurando um agradecimento. Ele não parecia estar no seu melhor dia.

— Tudo bem, Claude? Você parece preocupado hoje. Posso voltar outro dia, se preferir.

— Não, não, tudo bem, Camille. Estou com vários casos em andamento e um pouco sobrecarregado, só isso — disse ele, me tranquilizando de um jeito amável.

Ele amontoou as pastas no armário, e fiquei impressionada com a quantidade. Seria possível que ele tivesse tudo aquilo de clientes? A rotina contava com tantos adeptos assim?

Ele voltou para se sentar e passou a mão num gesto automático pela barba grisalha, como uma mulher que passa a mão pelos cabelos, para se recompor de alguma maneira.

— Bom... Então é isso, você está pronta para entrar de vez num programa de emagrecimento? Perfeito. A chave para atingir seu objetivo é tê-lo bem definido em sua cabeça antes de começar. Você conhece o **método SMART**?

— Não, eu...

— Você precisa garantir que seu objetivo seja **S de Sólido** (não pode ser indefinido), **M de Mensurável** (aqui, seu indicador de sucesso seria de quatro quilos, por exemplo), **A de Atingível** (definido de maneira a ser realizado, dividido em uma série de objetivos acessíveis, não pode ser uma

“estrela inalcançável”), **R de Realista** (para manter uma motivação forte, seu objetivo deve ser coerente em relação a seu perfil e às suas competências) e tenha **T de Timing** (você precisa se estabelecer uma data como prazo).

Enquanto ele descrevia o método, eu me via como a Camille Claudel de meu objetivo, de buril na mão para esculpir, cortar e lhe dar uma forma precisa. Logo afastei essa imagem para me concentrar na realidade.

— Isso tudo está claro para você, Camille?

— Sim, sim, bastante...

— Então vou deixar você por alguns minutos para que escreva seu objetivo SMART. Volto logo.

Enquanto ele saía da sala com um sorriso no rosto, eu me levantei para pegar uma folha de papel e um lápis na mesma escrivaninha da primeira entrevista. Não tive dificuldade em encontrar uma folha, mas os lápis estavam todos guardados... Então abri a gaveta automaticamente e me deparei com um porta-retratos. Reconheci o cenário do Central Park em Nova York. Dois homens posavam diante da câmera numa pose fraterna. O contraste entre eles era surpreendente: um exalava confiança, força e sucesso, enquanto o outro, apesar da estatura, parecia quase frágil. Um colosso com pés de barro. Sombras pairavam em seus olhos, cobertos por um véu de tristeza. Tive a impressão de que ele era um tanto parecido com Claude, mas com vinte quilos a mais! Seria um irmão?

Ouvi passos no corredor e fechei a gaveta às pressas.

— Tudo bem, Camille?

— Errr, sim, só estou procurando um lápis...

— Ah sim, era só pegar! Tome — disse ele, me entregando um.

— Obrigada — balbuciei, um tanto incomodada com minha curiosidade indelicada.

Enquanto pensava no meu objetivo SMART, fiquei me perguntando quem era o homem da foto. Eu teria que perguntar ao Claude em algum momento...

Meia hora depois, fui embora com o objetivo debaixo do braço e quatro quilos para eliminar da cintura.

A essa altura do campeonato, com a motivação inflada feito um balão, pensei que essa etapa seria, por assim dizer, mamão com açúcar. Eu não estava levando em conta a guerra fria da cozinha...



11

Nos dias que se seguiram, eu me muni de coragem para colocar em prática minhas boas resoluções.

— O simples fato de usar a palavra regime já faz engordar — alertou Claude — Por isso, você precisa aprender a se dar prazer de outro jeito.

Ele tinha umas boas tiradas! Como se alguém no mundo conseguisse se dar prazer com brócolis no vapor ou peixe cozido!

— Pense nos temperos, Camille.

E por que não, no fim das contas? O que eu tinha a perder? Lá estava eu dando uma passada no supermercado perto de casa e voltando para a cozinha com um exército de especiarias, famosas por aprimorar os pratos e, assim eu esperava, também o moral das tropas... Alho, coentro, cúrcuma, páprica, curry, massala, pimenta-branca e preta... Pouco importava a cor, contanto que proporcionasse o êxtase do sabor!

O inimigo é o tédio. Na guerra fria com meus pratos quentes, fiz minha iniciação nas armas secretas da boa alimentação. A técnica de cozinhar alimentos embrulhados com papel-manteiga no forno, a contribuição estratégica do molho de iogurte sem gordura, a participação heroica das carnes brancas nos meus pratos de resistência.

Tudo consistia em resistir. Pois os inimigos moram nas sombras dos armários! O pacote de bolachas com chocolate aguardava furtivamente por seu momento de glória. Os biscoitos amanteigados me esperavam no próximo canto, saltitando impacientes com suas patinhas crocantes...

Seu cúmplice? A carne da minha carne: meu próprio filho! Eu não podia sacrificar suas guloseimas de uma só tacada no afã das minhas resoluções!

Por causa dele, eu precisava me abastecer de produtos proibidos com os quais ele se deleitava em plena inocência sob meu olhar suplicante, enquanto eu comia uma irrepreensível maçã verde...

Não me diga que isso não é uma prova do meu comprometimento!

Mas o pior horário não era o do lanche. Não. O pior vinha com o cair da noite. Nesse momento, com o aperitivo se fazendo urgente e imperioso, o perigo de um ataque às bombas calóricas atingia seu ponto máximo. Rajadas de tentações visavam derrubar meus desejos mais corretos. E o que dizer da Síndrome do Macarrão? Seu efeito perverso, semelhante ao da Síndrome de Estocolmo, me levava a simpatizar com o inimigo, a negociar com minha consciência: ah, só uma colherada para arrematar o prato do menino...

Sendo assim, minha bravura acabou compensando. Em poucos dias, pude constatar melhoras claras. Incentivada pelas primeiras vitórias, eu me considerava mais bonita, entoando silenciosamente o hino da conquista da silhueta pela glória do desnatado, do sem sal nem açúcar...

Ora, bastou que as trombetas da vitória começassem a tocar para que um inimigo por mim subestimado me tomasse de assalto: o tédio.

No escritório, estávamos passando por um período de pura calma. O bando dividia os ossos a serem roídos, e meu chefe dava atribuições prioritárias a meus colegas que trabalhavam período integral. As horas duravam 360 minutos. Às vezes, até quinhentos. Noutras, mil. Eu aguardava o intervalo das quatro da tarde como Fernão de Magalhães aguardava a Terra Prometida. Enfim, eu estava embrutecendo.

Então, é claro, a ideia de rendição me atormentava. Esquecer o regime uma única vez... só hoje... Quem ficaria sabendo?

Eu me aproximei da máquina de doces, uma lojinha de horrores calóricos. Só uma barrinha de qualquer porcaria... Que mal havia, afinal de contas? Estava prestes a colocar uma moeda na máquina quando meu celular vibrou. Uma mensagem do Claude. Seria possível? Ele tinha um sexto sentido ou o quê? Roguei uma praga internamente.

Como vai? Está segurando a barra?

Respondi com uma mentira descarada.

Claro. Tudo ótimo. Boa tarde, Cami.

Ele não ficaria sabendo de absolutamente nada, eu repetia para mim mesma, voltando até a máquina para colocar a moeda. Mas era tarde demais. Eu sentia sua presença sorrateira por toda parte ao meu redor, como se seus olhos estivessem fixos na minha pessoa. *Big Brother is watching you!*, como no romance de George Orwell. Eu estava vivendo o *1984* da dieta.

Minha escapulida caíra por terra. Lancei um último olhar triste para a máquina e voltei para meu espaço a passos lentos. Depois, abri minha gaveta onde havia um pacote de amêndoas me esperando. Acabei me autorizando a comer cinco, depois uma maçã. Um belo banquete de formiga.

Então, um breve sobressalto de rebeldia. Seus conselhos de saúde e bem-estar estavam começando a me dar nos nervos! Uma ruminação com a mais flagrante má-fé. “Vá de escada em vez de usar o elevador, blá-blá-blá, vá caminhar na hora do almoço, blá-blá-blá, você pode trabalhar o quadril enquanto está sentada, é só contrair e relaxar discretamente, blá-blá-blá... Está entediada esperando o metrô? Blá-blá-blá, faça pequenos movimentos com a ponta dos pés, suba os calcanhares e depois solte! Para a barriga, que tal contrair o abdômen sempre que passar por uma porta, blá-blá-blá? Um segredo e tanto!”

Sim, eu sei. Provavelmente eu estava em plena fase de resistência. Mas quem não estaria na mesma situação com a ideia de renunciar a todas as tentações da boca que estavam sempre à nossa vista o tempo todo? Fosse como fosse, era do meu interesse retomar meu controle se eu não quisesse ter a desagradável impressão de falha no momento de preencher meu **Caderno de compromissos**: mais uma ideia do Claude para me comprometer ainda mais com minhas resoluções e evitar que eu fraquejasse! A cada linha desses compromissos eu devia marcar a opção “feito” ou “não feito”. E eu não estava com a menor vontade de estar diante dele dentro de alguns dias com uma série de “não feitos”.

Eu estava nesse ponto das minhas reflexões quando Frank, meu colega de trabalho (na verdade, meu pesadelo do escritório), veio falar comigo:

— Tudo bem, Camille? Você está com uma expressão engraçada.

— Err, sim, sim, tudo bem. Estou tentando me concentrar, só isso...

— Vendo daqui parece que você está botando um ovo.

Hahaha. Muito engraçado.

Eu é que não ia contar para ele que, naquele exato momento, eu estava fazendo ginástica para endurecer os glúteos! Ainda mais Frank, que não perdia a menor chance de me tirar do sério.

— Já que é pra falar de ovo, melhor você tomar conta do que tem no lugar da cabeça.

Bum! Empatamos. Pelo tom vermelho que tomou conta de suas bochechas, notei que tinha acertado em cheio. Eu não estava lá muito orgulhosa dessa alfinetada, mas ele bem que podia ter ficado quieto! Ele jamais perdia uma ocasião de me incomodar, e eu sempre absorvia um pouco seus golpes baixos. Precisava falar disso com o Claude.

Como se estivéssemos ligados por telepatia, recebi na mesma hora um pedido de alguém que queria conversar *on-line* comigo.

— E então, Camille, como vai seu programa “nunca sem o meu corpo”?

— Está indo... Às vezes é difícil resistir às tentações.

— Mas você tem conseguido?

— Sim.

— Ótimo! Não se esqueça de anotar isso na **Agenda da positividade**. Já falei sobre isso?

— Não, ainda não.

— Ah! É muito importante. Compre uma agenda telefônica dessas pequenas e anote, em ordem alfabética, seus pequenos e grandes sucessos, junto com as pequenas e grandes alegrias. Assim, em algum tempo, você vai ter à sua disposição uma coleção de ancoragens positivas! Você vai ver, é excelente para a autoestima e para a satisfação pessoal.

Respondi na hora:

Interessante! Tudo bem, Claude, vou pensar sobre isso.

Fiquei vendo o cursor em forma de lápis piscando, indicando que ele estava escrevendo uma resposta daquelas compridas. Um bipe ligeiro indicou a chegada da mensagem.

Conto com você para não fazer as coisas “da boca para fora”. Nenhuma resolução é banal. Muitas pessoas conhecem as boas práticas para ter uma vida mais feliz, mas jamais levam isso a cabo. Nem sempre é fácil honrar compromissos. Preguiça, cansaço, desânimo, os inimigos estão à espreita! Mas aguente firme: o esforço vale a pena.

Guardei isso na memória de uma vez por todas...



12

Mais tarde, naquele mesmo dia, passei em frente a uma livraria, e a história da compilação de sucessos e alegrias me voltou à cabeça. A ideia dessa **Agenda da positividade** tinha me agradado. Por que não tentar? No pior dos casos, aquilo ia me distrair na frente da televisão... Entrei, escolhi uma pequena, fácil de pôr no bolso ou na bolsa, para sempre tê-la à mão. Meu dia havia sido exaustivo por causa de coisas sem importância, eu estava cansada e com pressa de voltar para casa e descansar.

Mas isso seria esquecer um pouco rápido a realidade do ambiente.

Mal atravesssei a porta de casa quando percebi que a atmosfera estava pesada como chumbo. Adrien estava com uma cara de quem comeu e não gostou e mal me cumprimentou. A menina que contratei para ir buscá-lo na escola e ajudar com os deveres de casa não parecia estar com o humor muito melhor. Ao ver os cadernos espalhados sobre a mesa da sala como num campo de guerra, deduzi as razões daquela frieza toda. Aliás, Charlotte não pensou duas vezes antes de se queixar da falta de atenção e de motivação do meu filho. Ele não parava de se mexer, levantava por qualquer motivo, queria comer, beber, assoar o nariz, ir ao banheiro, parecia recorrer a uma incessante dança de pretextos para retardar o momento de se comprometer de verdade. Seu discurso era pontuado por piscadas irritadas e caretas de desaprovação. Eu a agradei pelo esclarecimento, mas estava suspirando de cansaço com a perspectiva disciplinar que se impunha.

Quinze minutos depois, minha cota de paciência já tinha perdido dez pontos. Adrien, tomado por sua lógica de rebeldia, jogava a culpa na

garota: Charlotte se comportava mal e, além disso, ele não gostava muito dela. Percebendo que seus argumentos não se sustentavam, meu filho mudou a estratégia e tentou o desencorajamento: tudo aquilo era por causa de seu professor, que passava muito dever de casa.

Eu devia ter percebido que aquela tática de menino bonzinho viria abaixo, mas, naquela hora, a minha paciência também havia chegado ao limite, e a única coisa que pensei foi em puni-lo, proibindo-o de brincar com o *tablet* durante seu intervalo. Ele correu para o quarto e bateu a porta em sinal de frustração. Tive que garimpar algumas pérolas de criatividade para tentar convencê-lo a terminar as tarefas.

Quando Sébastien chegou, eu preparava o jantar com uma das mãos enquanto segurava um caderno aberto com a outra, ditando a lição indomável para Adrien. Sébastien me deu um beijo distante e perguntou se meu dia havia sido bom. Acho que se eu tivesse respondido: “Não, tive um dia péssimo, obrigada”, ele nem teria notado...

Senti que aquela conhecida pontada de irritação se aproximava, mas tentei ignorá-la. Adrien sentia dificuldade em decorar as coisas — ele entendia rápido, mas funcionava mais intuitiva do que metodicamente — e, a cada frase sua, minha calma se desfazia mais e mais. Sua imprecisão feria o perfeccionismo que eu carregava comigo.

Sébastien saiu do quarto, com o colarinho aberto, metade da camisa pra fora da calça, e foi em direção ao banheiro.

— Mas que bagunça é essa? — gritou ao entrar no cômodo — Quem deixou tudo desse jeito?

— Não fui eu! — respondeu Adrien de imediato.

É uma frase-reflexo de autodefesa muito característica das crianças. Eu me senti obrigada a interferir.

— Deixa... Deve ter sido eu, Séb. Desculpe, mas eu realmente não tive tempo de manhã...

Ouvi resmungos de urso vindos do fundo do apartamento.

Que ótimo!

Ele voltou para a sala com o notebook na mão e continuou nervoso.

— E essas migalhas no sofá? Adrien! Quantas vezes eu já pedi para não

comer aqui? Assim não dá!

Deixei panela e caderno e fui até ele, cansada dessas broncas tensas e distantes, que para ele começavam a se tornar um hábito; mas, apesar de tudo, eu estava decidida a acalmar a briga.

— Pode deixar, vou limpar — eu disse.

— Não. EU vou limpar — respondeu ele, rispidamente.

A coisa só foi piorando e piorando...

Ele recolhia as migalhas soltando longos suspiros nervosos, depois foi para o sofá, na frente de sua tela dominante.

Ele tirara os sapatos e, não sei por quê, a visão de seus dedos descalços se esfregando sobre a mesinha da sala bem na minha cara me irritou ainda mais. Se ao menos eu não tivesse que lidar com sua total indiferença pelo combate doméstico antes de descansar um pouco. Na maior parte do tempo, eu deixava para lá, mas, naquela noite, foi mais forte do que eu. Não tinha como eu deixar barato.

— Está tudo bem, eu não estou atrapalhando demais?

— O que foi? — perguntou ele, irritado.

— Não sei... Talvez eu estivesse precisando de uma mãozinha, por exemplo?

— Ah, é isso, você está me dando uma bronca?

— Você sabe que isso me tira do sério! Não estou dando uma bronca em você, só pedindo um pouco de atenção!

— E agora você também vai gritar comigo? Muito obrigado. Você não pode imaginar como isso me deixa feliz depois de um dia inteiro de trabalho! Você por acaso me deu atenção quando cheguei?

— Ah, essa é boa! Você está chateado comigo por cuidar do seu filho?

— Ah, então vamos culpar um ao outro!

Adrien, sentindo o ambiente desmoronar, foi se esconder no quarto, contente por escapar daquela cena.

— Então vamos lá! Não aguento mais ter que fazer tudo sozinha!

— Ah, claro. A crisezinha de sempre...

— Como assim, a crisezinha de sempre? Você volta para casa tranquilo, se livra das obrigações e fica de papo com seus amigos virtuais.

— Você por acaso acha que eu me diverti hoje? Trabalhei como um cavalo, participei de três reuniões, uma atrás da outra, eu...

— Isso porque eu não trabalho, não é?

— Sim, claro, você trabalha... — admitiu ele com ar condescendente.

— O que foi então? Trabalhar meio período... Nada deve ser tão difícil, não é mesmo?

— Não sou eu quem está falando!

— Mas é como se fosse! — gritei — Estou cansada, vá se virar sem mim, eu desisto!

— Isso, vá embora! Não temos outra opção a não ser o divórcio! Parece que é isso que você está pedindo!

As palavras dele me acertaram como um bumerangue em pleno voo. Em lágrimas, peguei meu casaco e saí do apartamento batendo a porta.



13

Ao chegar na rua, olhei para a janela e vi meu filho com o rosto triste, formando com os dedos um coração para mim, como se se sentisse responsável por nossa briga de adultos. O gesto me tocou e devolvi a ele um terno sorriso antes de me afastar, para dar um tempo para que minha tormenta interna se acalmasse.

* * *

Torci para não encontrar ninguém. Não queria que ninguém me visse naquele estado de mau humor e irritação. Que estranho, pensei, que a gente ainda se preocupe com a imagem social num momento desses! Então evitei cruzar olhares com os transeuntes; eu me sentia desnorteada e transtornada, a última coisa que queria era que percebessem essa confusão em meu rosto. Não queria nenhuma testemunha da minha confusão.

Fui caminhando até uma pracinha e liguei para Claude.

— Claude? Aqui é a Camille. Estou atrapalhando? — perguntei, aos soluços.

Não era preciso dizer que as coisas não iam bem. Ele adivinhou na mesma hora.

— É o Sébastien, foi um verdadeiro escândalo... Cheguei no meu limite... É como se nós dois estivéssemos num enorme descompasso...

Enquanto eu contava o que tinha acontecido, sentia todo o bem que a atenção de sua escuta me proporcionava. Que felicidade poder contar com um ouvido daqueles para falar sobre o sofrimento!

— ... Neste exato momento, ele é totalmente incapaz de me dar o que

preciso.

— E do que você está precisando? — perguntou ele, sem meias palavras.

— Não sei... Quero que ele preste atenção em mim, que seja gentil, carinhoso... Mas, em vez disso, tenho a impressão de ver um robô entrando em casa! Ele não faz nada além de reclamar e se enfurnar no computador como se estivesse sozinho no mundo... Não consigo nem sentir ciúmes dos amigos virtuais dele! Enquanto isso, o resto pode desmoronar. E eu continuo ali, fazendo milhares de coisas, cuidando do Adrien, dos deveres de casa, do jantar... Isso não é justo!

— Estou aqui, Camille...

— Além disso, ele fica o tempo todo falando que eu não o escuto. Mas é mentira! É ele quem não me escuta! Eu não posso falar nada que ele toma tudo para si...

Eu andava sem direção pela praça deserta e estava com os nervos à flor da pele.

— Ah! O jogo do “foi ele”... Isso é horrível! É por isso que vocês não conseguem se ouvir: é um diálogo de surdos! Escutar de má vontade significa não escutar. Escutar de verdade é se colocar no lugar do outro, sentir empatia. Você não sabe como é raro encontrar alguém que saiba escutar de verdade! Sempre digo que aquele que sabe escutar é o rei do mundo. Nas discussões, é melhor não tomar tudo ao pé da letra, Camille, vale muito mais aprender a ler nas entrelinhas para distinguir as emoções verdadeiras. Por trás de uma reprimenda, talvez se esconda um medo e, por trás da agressividade, a tristeza ou uma ferida aberta...

Enquanto eu o ouvia, fiquei apertando as mangas do casaco, invadida por uma sensação de frio que sem dúvida tinha sido potencializada pela emoção.

— É difícil manter essa escuta solidária que você descreve! Você precisava ver a expressão dele quando me olha nessas horas! Tenho a terrível impressão de que ele não me ama!

— Hmmm... Interessante... E se você substituísse o “ele” por “eu”?

— ...

— Você entendeu muito bem o que eu disse.

— Eu... EU não me amo? É isso?

— Sim, é isso, Camille. Você tem a tendência de interpretar os comportamentos do seu companheiro pelo filtro deformador de seus pensamentos negativos. Nesse momento, você não se ama tanto porque colocou na cabeça que é menos bonita com seus quilinhos a mais e suas primeiras rugas... Inconscientemente, você projeta em seu marido o medo de não ser mais amada. E tudo em suas atitudes vai fazer com que isso acabe acontecendo! Desse jeito, você vai ter transformado seu roteiro obscuro em verdade: você não é mais desejável, ele não ama mais você...

Suas palavras trilharam caminho no meu espírito, mas a calma que elas despejavam em mim como uma torrente de água fresca foi perturbada por dois homens que entravam no parque. Eles vinham com a cabeça coberta por um capuz, e acompanhei seus passos com um olhar desconfiado. Como eu estava agitada, ávida por ouvir os conselhos de Claude, não passou pela minha cabeça que poderia ser imprudente estar naquela praça deserta à noite. Avancei em direção à saída apertando cada vez mais o passo e tomando cuidado para não dar a entender que eu estava fugindo, mas, de repente, uma mão tocou no meu ombro. Gritei. Virei imediatamente para me desvencilhar. Era um rapaz que cheirava a maconha.

— Você perdeu alguma coisa — disse ele, estendendo o lenço que eu costumava levar na alça da bolsa.

— Ah, obrigada — balbuciei, quase arrancando o lenço das mãos dele. Depois me afastei o mais rápido que pude.

Do outro lado do telefone, Claude ficou preocupado.

— Alô, Camille? Alô? Você ainda está aí?

Voltei com pressa para as ruas do meu bairro iluminadas pelos postes. Esperei as batidas do meu coração se acalmarem para continuar a conversa.

— Desculpe, Claude, tive um pequeno contratempo. O que você estava falando mesmo?

Para esclarecer o mecanismo da nossa conversa, Claude apresentou o princípio do **triângulo dramático**. Ele me explicou como, nesse cenário relacional negativo, cada um podia representar, alternadamente, o papel de

vítima, perseguidor ou salvador.

— Dá pra entender que nesse esquema não existe solução favorável, a não ser sair do jogo? É esse o roteiro da sua história: você é a perseguidora quando propõe tirar as migalhas; depois, a vítima quando reclama que não tem colaboração; perseguidora de novo quando o diálogo volta para a repreensão etc. Cada um representa um papel sem encontrar outra saída senão aumentar progressivamente a briga. Mas, ora, existem excelentes maneiras de sair do triângulo!

— Me conte logo!

— A primeira coisa é ter consciência do cenário para interromper o jogo e aguardar um momento calmo e propício para retomar o diálogo. Em seguida, delimitar suas necessidades para formular pedidos diretos ao seu companheiro, para que ele saiba exatamente do que você precisa, sem meias palavras. Se suas expectativas são legítimas e sensatas, não tem por que ele não levá-las em conta.

— Interessante...

Apertei o celular na orelha, tentando não pensar na ponta dos meus dedos gelados. Por fim, troquei de mão para enfiar a primeira no bolso.

— Também vai ser preciso aprender a impor seus limites e expressá-los às pessoas ao seu redor — continuou Claude. — Seu tipo de personalidade normalmente prefere proporcionar prazer: é uma forma de adaptação crônica aos desejos do outro em detrimento dos seus. Sua natureza faz com que você sempre tenha muita empatia, e, na verdade, é uma boa coisa se preocupar com o bem-estar do outro. Porém, não se deve confundir **empatia impermeável** com **empatia permeável**! Com a empatia permeável, você se encarrega do *sofrimento* do outro, absorve as emoções negativas e acaba ficando mal! Com a empatia impermeável, você consegue ouvir e se solidarizar com os problemas do seu entorno, sem, para isso, deixar-se contaminar pelo humor nefasto dos outros. Esse tipo de escudo de proteção é muito útil para não se perder. Sem contar que, no final das contas, você não aguenta mais se sentir uma “banana”. Não é?

Eu concordei.

— Não se preocupe, é uma questão de ajustar seu movimento. Não tente

ser gentil demais, basta ser mais autêntica em suas emoções. E, o mais importante: aprenda a **abrir os lacres** em vez de explodir como uma panela de pressão, como você acabou de fazer.

— Lacres? O que você quer dizer? Eu vou ter que mandar alguma coisa para ele?

— Não, nada disso. Abrir o lacre é uma expressão imagética que significa que é preciso dizer aos poucos o que se tem no coração. Você vai ter que dizer aos poucos suas contrariedades ao seu marido.

— Tá, estou entendendo...

— Se você conseguir transmitir suas mensagens com carinho e disposição, não tem por que ele não escutá-la! E depois, no futuro, quando você sentir que a coisa está chegando ao limite, faça um acordo com ele sobre um **alerta vermelho**.

— Alerta vermelho?

— Sim. Combinem um pequeno sinal que possam usar para avisar o outro que tem discussão à vista! Eu pratico isso com a minha mulher e costuma funcionar muito bem! É um tipo de aviso, como a gente costuma fazer no carro. O gesto age como uma luz que pisca para avisar que estamos avançando em campo minado. Como ambos estarão avisados, vão evitar subir pelas paredes com agressividade.

Um bipe tocou. Era o sinal de chamada em espera. Com certeza era o Sébastien. Será que eu deveria atender? Não imediatamente. Mandeí uma mensagem automática:

Estou em outra ligação.

— Camille, você ainda está aí? Escutei um bipe.

— Sim, sim, é uma chamada em espera, não tem problema, depois eu ligo de volta.

— Era o seu marido?

— Sim. Mas pode continuar. É muito importante para mim ouvir os seus conselhos!

— Tudo bem, Camille. Mas não por muito tempo! Você tem que voltar para casa agora, e eu tenho um bom jornal me esperando na lareira!

Fiquei desconfortável ao perceber que eu o segurei por tanto tempo no telefone.

— Última coisa importante, Camille: aprenda a formular críticas sem violência. Para isso, não comece suas frases com um “você” em tom matador. Chamo isso de **metralhadora de broncas**: impossível não tirar o outro do sério! Para dizer o que quer, recorra de preferência à **FESTA**.

— Não vejo nada de festivo para ser discutido!

— Essas são as iniciais: **F**, para que você se lembre dos **fatos** que a contrariaram. **E**, para exprimir sua **emoção**, o que você sentiu a respeito disso. **S**, **T** e **A** para você propor uma **sugestão para tranquilizar os ânimos**, uma solução em que ambas as partes saem ganhando. Ao retomar o cenário da briga, isso pode resultar em: “Quando você deu a entender que eu trabalhava menos do que você (fato), fiquei aborrecida, não me senti valorizada (emoção), e é por isso que preciso que você me incentive e sinta orgulho de mim, assim como sente de si próprio. Acho que precisamos dar mais sinais de reconhecimento para que cada um de nós se sinta valorizado por tudo o que faz pela família (a dica de melhora, construtiva para as duas partes). Dessa forma, creio que seria possível evitar lamentações e mal-entendidos. O que acha?”.

— Nada mal, mas isso não me soa muito natural como procedimento.

— O que é mais importante: agir com naturalidade ou evitar a escalada da agressividade?

Sorri.

— Ok, Claude, entendi o princípio. Mas como posso recuperar a relação agora? Quando eu o deixei, ele estava furioso. Falou até mesmo em divórcio!

— Ah, ele disse isso porque se deixou levar pela raiva... Tenho certeza que se você estender a mão em sinal de reconciliação, ele vai ficar muito contente, você vai ver. Dar um passo em direção ao outro parece simples, e, no entanto, são poucas as pessoas que fazem isso. É por esse motivo que ocorrem tantos divórcios. É uma pena! Quanto amor desperdiçado, quando bastaria apenas um pouco de esforço para recomeçar! É preciso dizer que, em nossa sociedade de hiperconsumo, preferimos jogar algo fora em vez

de consertar. “As grandes felicidades vêm do céu, as pequenas felicidades vêm do esforço”, diz um provérbio chinês.

— Ah, Claude! Às vezes eu fico triste... Tenho a impressão de que um véu cinzento substituiu o véu branco.

— Mais um pensamento construído pelo seu cérebro. Você está atuando em um filme ruim. Você pode decidir mudar tudo a qualquer momento, lembre-se disso!

— Como?

— Para começar, continue fazendo o que você já começou a fazer: seja você mesma, cuide-se, concentre-se em suas qualidades e virtudes, e redescubra suas necessidades e valores profundos. Enfim, parta de si mesma para resplandecer. Você não pode depositar em seu companheiro a responsabilidade por sua felicidade. Na sua vida, ele não pode passar de uma cereja no bolo.

Fiquei imaginando a cabeça do Sébastien bem no meio de um grande bolo cheio de cobertura. Era uma imagem engraçada.

— Você acha que tenho muitas expectativas em relação a ele?

— Não sou eu que devo responder a essa pergunta. Só estou dizendo que é preciso saber amar à distância certa. É como um elástico que não está muito apertado, para não sufocar, nem muito frouxo, porque existiria o risco de perder a ligação. É preciso encontrar a tensão correta. Também é necessário desembaraçar os fios que nos ligam ao passado.

— O que isso quer dizer?

— Quer dizer compreender de que modo as relações que você viveu na infância influenciam seu presente.

— Não vejo como uma coisa do passado pode influenciar minha vida hoje.

— Você não imagina a que ponto! Você não me contou que seu pai deixou sua mãe antes que você completasse dois anos?

— Isso mesmo.

— É possível que, em algumas situações, em sua vida atual, essas feridas sejam reativadas, liberando, sem que você perceba, uma carga emocional desproporcional em relação ao acontecimento desencadeador. Isso são os

chamados **elásticos**. Agora mesmo, inconscientemente, você levou seu companheiro à gota-d'água fazendo-o dizer, furioso, que vocês iam se divorciar... Você validou, sem saber, um velho esquema negativo, o terror da sua infância: ser abandonada pelo homem que ama...

— Isso é terrível se olharmos desse jeito! Eu não tinha nenhuma consciência...

Completamente gelada, entrei num bar que ainda estava aberto e pedi um chocolate quente ao garçom que se aproximou da mesa. O celular pegava fogo nas minhas mãos. Fazia uma meia hora que eu estava com Claude do outro lado da linha, e ele continuava sua consultoria com o mesmo fervor da primeira vez. Com certeza ele também tinha passado por aquilo, isso não dava para negar. Ele estava tão impregnado pelo que me contou! E eu, por minha vez, não perdia nem uma migalha do que ele dizia.

— A tomada de consciência é um primeiro passo excelente para **cortar os elásticos do passado**. Depois, é continuando seu trabalho pessoal de confiança em si e de transformação positiva que você vai se livrar definitivamente desses velhos demônios. Você não é mais a menininha sem recursos de outrora, de quando seu pai foi embora. Você é uma adulta responsável e autônoma, capaz de enfrentar as situações. Por isso, é importante tranquilizar essa sua parte que sentiu medo e sofreu no passado. Só assim você vai se reconciliar com esse pedaço de si mesma!

— E como fazer para tranquilizar essa menininha interior? — perguntei, enquanto assoprava meu chocolate fumegante.

— Você precisa ir para um canto calmo e falar gentilmente com ela, assim como faz com seu filho. Você pode dizer que a ama, que sempre estará prestando atenção e que ela pode contar com você. Mas, para uma cura total dessa ferida de infância, é preciso passar por uma etapa de perdão.

— Que é...?

— Perdoar seu pai.

— ...

Claude deve ter percebido que estava me encurralando, porque ele emendou imediatamente, tentando ganhar tempo:

— Você vai fazer isso quando chegar a hora, quando estiver pronta. Por enquanto, você precisa agir na sua vida conjugal, tornando-se o motor da relação e dando mais de si!

— Assim a gente está voltando um pouco para o ponto de partida, você não acha? Por que sou sempre eu que tenho que me esforçar? Por que não ele?

— Porque alimentar positivamente a relação vai fazer muito bem a você! “Fazer bem aos outros é um egoísmo esclarecido”, dizia Aristóteles. Além disso, imagine que agora é você que está adiantada na autoajuda. Cabe a você mostrar a ele o caminho. Talvez, também, seja mais natural para você tomar as iniciativas. Instintivamente, você sabe como criar a faísca para reacender o fogo, Vale muito mais a pena renunciar ao clássico duelo do “quem faz o quê”, essa competição negativa para determinar quem, no casal, é o mais merecedor... Precisamos acabar com isso. Você não acha, Camille?

Sim, claro... Ele tinha razão. Mil vezes.

— Parta do princípio de que o outro está tentando dar o melhor de si na relação em um determinado instante e guarde o que ele traz de positivo em vez de se concentrar no que a deixa decepcionada, porque isso não corresponde de jeito nenhum às suas expectativas. Nós só colhemos aquilo que plantamos. O velho ditado está certo. Plante reprovações, e você vai colher rancor e desencantamento. Plante amor e reconhecimento, e você vai colher ternura e gratidão.

— Hmm... Está certo. Estou começando a entender. Mas o que também me deixa louca é esse jeito morno, essa letargia amorosa! Porque eu ainda sonho com grandes sentimentos e demonstrações romanescas!

— Até mesmo aí é preciso ter bom senso: nada de fantasias impossíveis de serem realizadas, mas também nada de pequenas ambições. Você tem razão em querer reacender a chama... Contanto que não projete expectativas! É preciso respeitar e aceitar a personalidade profunda do seu companheiro e não esperar coisas que ele não pode oferecer. O amor é como uma planta que pede muita atenção e cresce bem quando é regada. Valorize seu marido em tudo o que ele faz de bom, demonstre sua

gratidão, ou seja, sua admiração. Assim você vai vê-lo se transformar e desabrochar a cada dia. Provavelmente, ele vai ser muito mais receptivo a suas propostas amorosas. Sorrisos, apoio, ternura, eis o adubo da receita do afeto!

O bipe tocou novamente.

— É o Sébastien de novo.

— Então desligue o telefone, Camille, o que está esperando?

— Claude?

— Pois não?

— Muito obrigada.

* * *

Sébastien e eu trocamos algumas palavras suficientes para aliviar a tensão. E, para acrescentar um toque de humor à nossa reconciliação, voltei pra casa abanando um lenço branco ao entrar pela porta. A paz foi selada com um beijo carinhoso de reencontro.

Então, Adrien saiu do seu esconderijo e pulou no nosso pescoço.

— Vocês não vão se separar, né? — perguntou ele, um tanto inquieto.

Eu e Sébastien nos sondamos com o olhar, tentando nos reconfortar. Percebi nos olhos dele... sim, foi isso mesmo... uma fagulha de afeto que me deixou mais tranquila.

— Claro que não — eu disse, acariciando com carinho sua cabeleira.

— Que bom, mamãe! — respondeu ele, apressando-se em colocar as madeixas no lugar.

Já fazia algum tempo que sua aparência o preocupava, e aí de quem não tomasse cuidado ao tocar seu penteado! Aproveitando o ambiente de reconciliação, o malandro fez habilmente um pedido:

— Como já terminei todos os meus deveres, posso brincar um pouco com o *tablet*, por favor, mamãezinha querida?

Eu não sei qual seria sua profissão, mas não estava muito preocupada com isso! Ele sabia muito bem manipular qualquer um como bem entendesse! Era impossível ficar brava com ele por muito tempo ou resistir a seus pedidos cheios de charme.

Assim que Adrien grudou os olhos no *tablet*, sério, com a expressão de

um jogador experiente, eu tive um momento de intimidade com Sébastien, mas os gestos carinhosos ainda eram tímidos, o clima continuava marcado pela discussão. Ele nos serviu um pouco de vinho branco e tomei consciência do esforço que deveria ser feito para dar mais uma vez ao nosso amor o fulgor de antigamente. Para reencontrar todo o esplendor glorioso, eu ainda teria um longo caminho pela frente...

Felizmente, em se tratando de caminho, Claude parecia conhecer uma luz.



14

Para minha próxima lição de vida, Claude tinha combinado de me encontrar no Jardim de Aclimação. Fazia uma eternidade que eu não ia lá. Minha alma de criança agitada se deleitava com os carrosséis e as maçãs do amor. Quase fui enfeitiçada pelos churros de chocolate, meu Deus, mas Claude chegou na hora certa para me afastar da tentação. Primeiro ele me convidou para tomar um chá no café Angelina, onde me dei ao luxo de apenas um docinho, uma rodela de limão — dado o grau de comprometimento necessário para resistir às elaboradas barracas de confeitaria, é algo que merece destaque. Depois ele me levou para a galeria de espelhos deformadores.

— O que está vendo, Camille?

— Que horror! Estou me vendo, mas muito mais gorda e deformada — respondi, rindo de mim mesma.

— E essa imagem é verdadeira?

— Não, ainda bem! Não sou tão gorda assim.

— Você não é tão gorda assim na vida real também, Camille. Na maior parte do tempo você se vê como se estivesse diante desse espelho deformador por causa de seus pensamentos negativos que transformam a realidade. Ou seja, sua mente engana você. Ela conta histórias, e você acaba acreditando! É como magia negra, mas você é uma feiticeira muito mais forte, tem o poder de impedir sua mente e até de manipulá-la! Olhe para mim, Camille. Quem é que manda nos seus pensamentos?

— Eu não sei...

— É claro que você sabe.

— Eu?

— É claro. Ninguém além de você! Na maioria das vezes, somos péssimos juízes de nós mesmos. Hoje, você tem certeza de que está gorda porque está com quatro quilos a mais, mas só na sua cabeça o problema ganhou tanto espaço. Posso garantir que o problema não é estar gorda ou não.

Lancei um olhar meio atravessado pra ele, pensando no homem da foto em seu escritório. Seria alguém próximo? Ou seria ele mesmo? Eu não tinha coragem de perguntar. Então tentei outra aproximação.

— Parece que você conhece muito bem a questão...

Vi o vinco de suas sobrancelhas se franzindo, e o rosto dele ficou surpreso. Ele limpou a garganta, como se tentasse ganhar tempo, como se minha pergunta o tivesse deixado desconcertado. Seus olhos se perderam no vazio, e ele respondeu, evasivo:

— Sim, é verdade. Eu conheço o problema...

— Você também viveu isso?

Li em seus olhos que eu o estava deixando irritado com minhas perguntas.

— É bem possível. Mas não estamos aqui para falar sobre mim.

É uma pena, pensei. Eu estava muito interessada em saber mais sobre sua vida. Mas senti que não devia insistir naquele momento.

Ele me levou para o primeiro espelho da galeria. Era um espelho normal.

— Então, Camille, olhe bem para você e me diga do que mais gosta no seu físico.

Examinei meu reflexo à procura de elementos favoráveis.

— Pois bem, acho que gosto dos meus olhos, eles são brilhantes e têm uma cor bonita.

— Muito bem! Continue...

Desci um pouco o olhar para avaliar meus atributos femininos.

— Meus seios também não são nada maus... Eles me proporcionam um lindo decote. Também gosto dos meus tornozelos. Minhas pernas são finas até a altura dos joelhos!

— Perfeito, Camille. Você tem tudo para valorizar seus atributos e focar

sua atenção mais neles do que nos defeitos, mesmo porque ninguém está nem aí para isso. Mentalize o exemplo de mulheres que nem são tão bonitas e, ainda assim, fizeram um sucesso louco. Veja a cantora Édith Piaf, que ficou com os homens mais lindos, ou a atriz Marilyn Monroe, conhecida por suas formas rechonchudas! Mas o mais importante, como você pode adivinhar, é que você dê vazão ao seu lado interior. A autoconfiança é seu mais lindo enfeite. Brilhe, e será irresistível! É se enchendo de coisas belas que você vai se tornar sedutora. Acredite em mim, a bondade e a gentileza brilham mais do que as joias mais lindas! E o que você é por dentro pode ser visto do lado de fora.

Tive vontade de perguntar se aquilo havia acontecido com ele. Mas Claude fazia pairar sobre sua vida um véu de mistério que eu não ousava levantar. Eu me contentava em fazer piada.

— O que você está dizendo me faz lembrar uma propaganda de iogurte, mas consigo entender a ideia geral...

— Esforce-se todo dia para se tornar uma pessoa melhor, emita energias positivas e logo você vai ver seu sucesso!

— E se eu não conseguir, Claude? E se, apesar de tudo, eu continuar me achando feia?

— Não, não, não! **Pare de alimentar seus demônios**, Camille. Seus demônios são medos, falsas crenças, toda essa parte de si que gosta de lamentar e de se fazer de vítima. Será que você entende que, inconscientemente, está representando esse péssimo papel?

— Hmm... Se eu continuar feia pode ser que receba menos atenção, então não corro nenhum risco de decepcionar. Ou de me decepcionar! Pelo menos as pessoas não vão esperar muito de mim, e vou poder ficar em paz!

— E qual é o risco de atrair olhares?

— Quem atrai mais olhares, faz mais comentários, mais julgamentos, corre muito mais risco de se machucar...

— Sim, mas vale lembrar que só podemos ser seduzidos se formos sedutores. Quanto mais confiança você tiver em si mesma, menos suscetível estará a se machucar com expectativas exteriores. Quando tiver

fortalecido sua estima de novo, quando tiver um projeto de vida totalmente coerente com sua personalidade e seus valores mais profundos, conseguirá avançar de modo sereno, com força em sua visão positiva e, então, não vai sentir medo. Você vai estar “alinhada”, em harmonia consigo mesma e com o universo.

— É verdade que, quando você fala assim, dá vontade de correr o risco...
Espero que o grande dia chegue logo.

— Isso depende de você, Camille.

— Mas como faço para melhorar a imagem que tenho de mim?

Claude me levou até um espelho emagrecedor.

— Para começar, todo dia de manhã, na frente de um espelho, você vai mudar seu diálogo interno. Vai repetir afirmações positivas. Diga que você é bela, sedutora, que ama suas formas, que tem belos olhos, lindos seios, que você é uma mulher maravilhosa que consegue o que quer etc.

— Isso não é um pouco exagerado?

— Quase não é suficiente! — respondeu ele, de brincadeira. — Em seguida, você vai aprender a **arte da inspiração**.

— O que é isso?

— Que mulher você admira mais? E por quê?

— Sei lá... Gosto daquela atriz famosa, a Isabelle Huppert, acho que ela tem um charme deslumbrante!

— Ótimo. Então, estude a Isabelle Hupert, suas atitudes, o modo de andar, de sorrir... Tente repetir os gestos dela. Feche os olhos. Visualize-se andando na rua e represente a Isabelle Hupert. Como você se sente?

— Bela, confiante, elegante...

— Como as pessoas à sua volta reagem?

— Eles me olham, me admiram...

— Não é gostoso?

— Muito!

— Pronto! Guarde essas sensações na cabeça e não pense duas vezes antes de colocá-las em prática. Coloque-se na pele de um de seus modelos!

— Certo. Vou tentar... Isso pode ser engraçado.

— E já que estamos falando de modelos... Eu queria que você

procurasse mentores. Quais são as pessoas que mais admira? Quais são suas qualidades? Seus modelos de sucesso? Estude a vida dessas pessoas, leia suas biografias... Monte para mim um belo material gráfico com fotos de todas elas. Você consegue fazer isso em quinze dias?

— Hmm... Vou tentar.

Na verdade, eu me sentia um pouco como uma estudante que acaba de receber muito dever de casa, mas Claude me avisou: os pequenos monstros interiores estão sempre à espreita: a preguiça, o desânimo... Eu precisava me empenhar, mesmo que o ritmo da mudança me parecesse intensivo, e eu ainda não me sentisse muito à vontade em minha nova pele.



15

Voltei esgotada para casa. As informações se acumulavam na minha cabeça. Quantas mudanças em tão pouco tempo! Eu precisava de um bom banho para relaxar. Coloquei uma tonelada de espuma na banheira e me deixei deslizar pela água fervente que fazia meu corpo arder. Como era gostoso! Eu brincava com a espuma do mesmo jeito que fazia quando pequena, era um verdadeiro prazer retrospectivo.

Eu estava com tempo para mim: na noite anterior, em vez de assistir televisão, preparei um bom prato para o jantar de hoje. Só precisávamos ir para a mesa.

Nós nos deliciamos com o jantar, e recebi em retribuição toda uma sinfonia de barulhos de papilas gustativas satisfeitas.

— Está muito bom, mamãe! Você já pode participar daquele programa de TV, o *Top Chef*.

Ri em segredo ao ver meu filho repetindo pela terceira vez a torta, na qual eu tinha colocado um tofu bem macio, abobrinha com azeitonas e pedaços de queijo de cabra.

Ele comeu abobrinha... Ele comeu abobrinha...

Sem dúvida, aquilo era muito diferente de um prato congelado!

Depois do jantar, Adrien sempre me chamava para jogar algum jogo de tabuleiro, mas eu nunca tinha coragem. Além disso, eu já não tinha passado da idade? Ele ficou boquiaberto quando aceitei daquela vez. O brilho de felicidade em seus olhos, uma felicidade cristalina que só as crianças sabem sentir, terminou de varrer para longe minhas hesitações.

Claude havia me recomendado isso. Eu devia parar de ser adulta demais.

E, principalmente, me permitir compartilhar momentos de cumplicidade com meu filho. “O segredo é participar”, ele me aconselhou, com uma conivente piscadinha. Então lá estava eu, em modo *gamer* (jogador era um termo que não se usava mais), tentando me reconectar com minha criança interior, essa parte lúdica e criativa do meu eu que estava sempre mascarada por meu lado adulto responsável e um pouco estraga-prazeres, como Claude tinha me explicado. Para minha própria surpresa, eu estava me divertindo. E a expressão feliz de Adrien valia todas as recompensas. Uma vez satisfeita sua necessidade de brincar e de companhia, meu filho foi dormir sem se queixar. Que alegria!

— Venha descansar um pouco comigo — chamou Sébastien, instalado no sofá, quando o encontrei na sala.

— Agora não — respondi educadamente — Preciso trabalhar.

Ele pareceu surpreso, talvez um pouco desconcertado. Vale lembrar que, de costume, era sempre eu quem pedia carinho. Pela primeira vez, os papéis tinham se invertido. Será que eu estava encontrando uma boa distância para o nosso elástico?

Instalei-me na mesa com meu computador, mas também com papel e lápis. Comecei pelo mais fácil: o retrato chinês das personalidades em que eu gostaria de me inspirar.

Escrevi bem rápido:

Eu queria ter a sabedoria de Gandhi, a serenidade de um Buda, a graça de Audrey Hepburn, o tino para negócios de Rockefeller, a vontade e o altruísmo da Madre Teresa, a coragem de Martin Luther King, o gênio criativo de Picasso, a inventividade de Steve Jobs, a imaginação visionária de Da Vinci, a emoção de Chaplin e, para terminar, o ânimo e o humor do meu avô!

Feliz com meu *brainstorming*, primeiro pesquisei e depois imprimi as fotos de todas essas personalidades para criar meu quadro de mentores. Eu não sabia que esse exercício me faria tão bem: todos esses rostos me inspiravam, me fortaleciam. Eu olhava para eles tentando entender um pouco o segredo daqueles talentos e me deixando impregnar por seus meios de conquista. Talvez esse pequeno exercício pudesse esclarecer

alguns de meus valores e afinar a visão da pessoa que eu gostaria de me tornar.

O mural dos meus modelos estava indo de vento em popa! Decidi pregá-lo num bom lugar perto da minha mesa. Depois, continuei minhas pesquisas na área de que eu mais gostava, a moda. Explorei a biografia de grandes criadores, entre os quais o meu preferido: Jean-Paul Gaultier.

Percorri avidamente a informação sobre ele na Wikipédia:

Aos quinze anos, esboçou os desenhos de uma coleção de roupas para crianças. Foi depois de ver o filme *Falbalas*, de Jacques Becker, para quem Marcel Rochas desenhou todos os figurinos, que ele decidiu costurar profissionalmente. Jean-Paul Gaultier se candidatou para trabalhar na empresa Yves Saint Laurent, mas acabou sendo rejeitado. Seus rascunhos então foram enviados a Pierre Cardin. No dia em que completou dezoito anos, Gaultier passou a integrar a *maison*, onde continuou por pouco menos de um ano, antes de se juntar ao “excêntrico” Jacques Esterel e, depois, em 1971, à equipe de Jean Patou.

Como um homem tão genial pôde ser rejeitado pela Maison Saint Laurent no começo da carreira? Impressionante!

Isso me fazia lembrar da história sobre perseverança que meu avô sempre contava.

— Sabe quem foi o homem que nasceu na pobreza e precisou suportar inúmeras derrotas durante toda a vida? Ele poderia ter abandonado tudo várias vezes, tinha milhões de justificativas para fazer isso, mas não o fez. Ele adotou uma atitude de campeão e, de tanto insistir, tornou-se um. E um campeão nunca desiste. Ainda criança, ele foi expulso de casa. Perdeu a mãe. Foi à falência pela primeira vez. Perdeu as eleições legislativas. Perdeu o emprego. Foi à falência de novo e levou dezessete anos para pagar a dívida. Sua namorada morreu. Atravessou uma grave depressão nervosa. Foi derrotado na disputa da presidência da Câmara dos Representantes de Illinois. Foi eleito no Congresso, porém não conseguiu ser reeleito. Nunca conseguiu o emprego de responsável pelas terras do seu estado natal, para o qual havia se candidatado. Apresentou-se ao Senado dos Estados Unidos e perdeu outra vez. Candidatou-se à vice-presidência no momento da convenção nacional do partido e obteve menos de cem votos. Voltou a se apresentar ao Senado e perdeu de novo. Esse

homem, Camille, é ninguém mais, ninguém menos que o presidente Abraham Lincoln!

Ele me contava essa história e, ao final, tinha um sorriso nos lábios, feliz com o impacto.

E eu, será que soube ser perseverante ao longo da vida ou será que renunciei muito rápido aos meus sonhos? Essa ideia formou uma nuvem negra no meu humor. Aborrecida, fui até a prateleira no fundo do corredor e tirei uma pasta de desenhos. Em silêncio, fiquei folheando os esboços feitos por mim no passado. Com grande surpresa, observei a desenvoltura dos meus gestos. É verdade que eu tinha um belo traço naquela época! Quem sabe eu teria conseguido alguma coisa se tivesse feito uma escola de *design* em vez de estudar administração? Mas era tarde demais. Paralelamente aos rascunhos, eu me divertia em revisitar as roupas típicas de crianças. Imaginava acréscimos de tecidos, de materiais, de estampas que lhes davam uma originalidade indiscutível.

— Nossa! Você está indo fundo nessas velharias, hein? Quanta nostalgia!

— Sébastien me provocou ao passar pelo corredor.

Olhei para ele furiosa.

— Desculpe! Eu estava brincando! — disse ele, me dando um beijo no rosto. — Seus desenhos são ótimos. Você não vem deitar?

— Não, agora não... Ainda vou olhar essas coisas.

Eu acariciava as folhas de papel como se acaricia um sonho, com a ponta dos dedos. E se eu decidisse reviver esse sonho? Será que Sébastien entenderia? Será que me acompanharia nesse trem ou ficaria na plataforma? Essa pergunta vinha acompanhada de um pouco de preocupação...



16

Confiei a Claude minhas inquietações sobre a evolução de minha relação com Sébastien. Ele me fez entender que o fato de me ver questionando a vida poderia ter um efeito desestabilizador em meu marido. Todas essas transformações poderiam mexer profundamente com ele. Eu precisava aceitar a ideia de que era necessário um período de transição. Depois de tudo o que aconteceu, eu estava apenas impondo minha pequena revolução sem que ele tivesse pedido nada! Ele precisava de um tempo para se adaptar. E, depois, um período de mudança como aquele vinha obrigatoriamente acompanhado, tanto para meu marido quanto para mim, de toda uma paleta de emoções: as resistências, dois passos para frente, três para trás.

De fato, meu medo era duplicado: eu temia que Sébastien não me acompanhasse em meu projeto de reorientação profissional, temia que nossa relação continuasse esgotada...

— A primeira coisa a se perguntar — disse-me Claude — é se você ainda o ama.

— Sim, claro que eu o amo, mesmo que às vezes duvide disso.

— Em geral, não é o outro que deixamos de amar, mas o que a relação se tornou. Ora, em um casal, cada um é corresponsável pela qualidade das trocas. Se quiser reacender a chama, invente as faíscas! Nunca espere do outro a iniciativa, nós já falamos sobre isso...

— Mas como fazer?

— Desenvolvendo sua **criatividade amorosa**, por exemplo.

— Parece divertido! Mas de que jeito?

— Para começar, você pode mandar uma mensagem de amor 3.0 para o celular dele.

— 3.0? O que é isso?

— Já que todo mundo manda mensagens de texto quase automáticas, faça o contrário e envie algo criativo, bem escrito, elegante e sem erros de ortografia!

— O que mais?

— Siga sua inspiração! Para isso, existem algumas técnicas. Você identifica os núcleos de interesse de seu amado e escolhe um deles. Em seguida, pode escrever, como num *brainstorming*, todas as palavras e expressões que vierem à mente e que se relacionem com esse tema. No fim, você pode criar aproximações improváveis de palavras e inventar expressões para escrever um texto delicioso. Se quiser, podemos pegar um exemplo para deixar mais claro. O que seu marido gosta de fazer?

— Ele adora as coisas zen. Ele faz ioga. Seu maior sonho é viajarmos para a Índia.

— Perfeito. Vamos fazer uma lista com todas as palavras que estão ligadas a esse tema.

Com sua ajuda, rabisquei numa folha de papel:

Zen. Lótus. Flor de lótus. Equilíbrio. Respiração. Sopro. Paz. Beleza. Bolha interior. Jardim zen. Meditação...

— Escreva tudo — insistiu ele — Esta será sua primeira disciplina criativa. E lembre-se da regra do **CQD**. **C riscado** significa sem **Censura** nem **Crítica**. **Q** para **Quantidade**, trata-se de expressar o máximo de ideias. E um **D com duplo significado**: primeiro de **Desvario**, seja bem-vinda a ele! Anote até as ideias mais loucas e improváveis. O **D** também significa **Desenrolar**. Uma ideia leva a outra, isso se chama impulsionar.

— Vou me lembrar disso. Obrigada, Claude.

— Em seguida, compare o vocabulário do zen com o vocabulário amoroso, chacoalhe bem e descubra os acasos de escrita que resultam daí. Pense também nas figuras de estilo: as assonâncias (a repetição de um mesmo som vogal), as aliterações (a repetição de um mesmo som consonantal), as comparações, a ênfase (o exagero no tom), o oxímoro (a

combinação de palavras a partir do improvável, como a famosa “obscura claridade que cai das estrelas”, do famoso dramaturgo Corneille), o lítotes (que atenua uma declaração, como “ele não é feio” para dizer que ele é bonito) e muitas outras. Mas o mais importante de tudo: siga seu coração!

— Não custa nada tentar.

Foi o que fiz imediatamente, constatando que não era tão fácil como parecia. Concentrada, com a caneta suspensa no ar, procurei inspiração deixando meu olhar correr para além dos vidros.

Levei uns bons vinte minutos antes de apresentar meu texto de amor para Claude:

Meu amor,

Lá fora, o céu está baixo e pesado, mas, dentro de mim, o sol está em seu ápice: isso traduz a felicidade de encontrar você em nossa casa-bolha hoje à noite. Bolha de calor, bolha de doçura, jardim zen que, com um beijo, transforma-se em Jardim do Éden. Deixe-me ser a Flor de Lótus de seus dias e o vento Loo de suas noites; quero ser esse vento fogueiro do Rajastão, para soprar nos seus desejos como brasas de um fogo sagrado e nos levar a rios onde apenas o amor tem passagem. Da sua Camille que te ama.

Claude me olhou com uma expressão de surpresa.

— Veja só! Nada mal para uma primeira tentativa! Na verdade, está excelente. É claro, a escrita amorosa é só uma das técnicas entre tantas outras. Qualquer outra forma de criatividade é bem-vinda para deixar sua marca no cotidiano! Deixe fluir sua imaginação e sua intuição, tenha ideias ousadas. Você vai ver: não só vai se divertir muito como logo terá sua própria chama acesa.

— Você fala isso porque já testou?

— Vai saber...

* * *

Encorajada por essa tentativa tão promissora, decidi me dedicar, nos próximos dias, à operação BL: *Big Love*. Comecei com carinho, com ar de quem não quer nada, enviando uma mensagem por dia. Depois intensifiquei aos poucos o trabalho de reconquista do território amoroso, enchendo a casa com *post-its* em que escrevia palavras doces e que

Sébastien descobria entre os travesseiros ou ao abrir o armário de biscoitos.

Não obtive os resultados esperados. Para falar a verdade, Sébastien parecia mais surpreso do que seduzido. Como se essas repentinas declarações de amor o fizessem manter distância. É claro que ele me agradecia com sorrisos e beijos. Ele tinha até a expressão um pouco alegre, mas não tão alegre quanto eu esperava. Dava para notar que ele estava contrariado com alguma coisa. Pensando no assunto, eu me dizia que ele devia achar meu comportamento um pouco contraditório... De um lado, eu fazia tudo para me aproximar dele e reacender a chama entre nós dois; de outro, eu me emancipava cada dia mais, com novos projetos em mente, criando a imagem de uma mulher segura de si e de seus talentos. Tinha ido para o lixo a pessoa que mendigava amor! A nova Camille estava com a bola toda. Essa autonomia sentimental devia tê-lo agradado. Só que ele continuava cauteloso, parecia estar pagando para ver. Eu esperava que minha mudança de comportamento com ele e meus jogos amorosos não tardassem a vencer seus receios...

Enquanto esperava por esse dia feliz, continuei meu lento trabalho de introspecção para descobrir quem era a verdadeira Camille, a Camille criativa e audaciosa que saberia me levar de volta ao caminho dos meus sonhos. Comecei então a desenhar o retrato criando uma fotomontagem original: eu cortava fotos de revistas, colava minha cabeça no corpo de uma linda mulher ao vento, colocava uma pasta de desenho sob o braço, de onde brotavam esboços de roupas para criança. Cortava letras de tipografias variadas para reconstituir palavras, depois as colava harmoniosamente na tabela de estilo da minha vida tão desejada. Confiança, audácia e determinação encontraram assim seu lugar na composição. Desenhei a saia que eu usava na imagem com as palavras “criatividade” e “generosidade”. Também acrescentei fotos do meu filho e do meu marido nas silhuetas das revistas, em poses alegres e engraçadas. Tudo isso junto formava a imagem do que eu queria me tornar: viva, criativa, ambiciosa, divertida e generosa!

Satisfeita com o resultado, tirei uma foto da montagem e mandei para o

Claude, que não demorou muito pra responder:

Magnífico! Seu sonho está ganhando forma. Aos poucos, vamos torná-lo mais preciso. A nova Camille está começando a aparecer! Para continuar o caminho de transformação, eu proponho um encontro na quinta, às 12h30 no número 59 da rua Saint-Sulpice, no bairro Saint-Germain-des-Près. Boa noite. Ah, e outra coisa... Em vez de contar carneirinhos para pegar no sono, mentalize nesta noite três coisas agradáveis ou favoráveis que aconteceram ao longo do seu dia. Isso é bem radical, você vai ver! Claude.



17

Enquanto saía do metrô, eu me perguntava que surpresa Claude estava preparando daquela vez. Ele tinha um jeito muito específico de apresentar as lições de comportamento, de ilustrar com grande naturalidade, mas metaforicamente, alguns de seus conselhos ou preceitos. Na rua, ri sozinha ao imaginar a expressão que eu devia ter feito quando entendi que seu plano era me fazer subir num balão! Tudo isso para que eu me livrasse, tanto simbólica quando concretamente, de tudo o que me poluía o espírito... E sentir o bem-estar de estar lá no alto! Metáfora de um bem-estar maior ainda por vir e da gratificação imediata, concreta. A galeria de espelhos deformadores... Isso também dizia muito. E hoje, o que seria? Fiquei surpresa ao apressar o passo na rua Saint-Sulpice, para chegar o mais rápido possível ao número 59, como uma menina impaciente para abrir um presente.

Cheguei à entrada de um estabelecimento cheio de vitrines, com a fachada moderna e clara, e móveis interiores que me pareciam de *design* assinado. Levei um tempo para entender do que se tratava e empurrei a porta, ao mesmo tempo intrigada e me divertindo: Claude tinha me feito vir a uma clínica de clareamento dental! Algo que... me fez sorrir! Eu sabia que isso existia, mas era a primeira vez que entrava nesse tipo de estabelecimento.

Ele estava me esperando, empoleirado num banco alto, e tratava com familiaridade a dona da loja. Ambos me receberam calorosamente. Tive a impressão de ser uma candidata num concurso de beleza. Claude queria me oferecer um pacote “Brilho”. Fiquei incomodada, mas ele continuou

insistindo: para ele, isso fazia parte da formação e do processo como um todo.

Por fim, a dona da loja nos colocou numa pequena cabine, e Claude aproveitou os minutos de espera para conversar comigo.

— Camille, acho você pode imaginar que eu não a fiz vir até aqui só pela beleza dos seus dentes...

— Não sei, hein? Estou começando a conhecer você melhor.

Nós dois rimos. A ocasião pedia!

— Além da importância de cuidar dos dentes, estou aqui principalmente para fazê-la lembrar da importância do sorriso. Porque o seu sorriso pode trazer muito mais riqueza do que um bilhete de loteria!

— Você não está exagerando um pouco?

Sem levar em conta minha observação, ele prosseguiu:

— Um sorriso não custa nada e, no entanto, tem uma influência considerável tanto nas pessoas ao seu redor quanto em nosso próprio moral. O benefício é duplo! Você conhece as palavras daquele famoso sacerdote, Abbé Pierre? “Um sorriso custa menos do que a eletricidade, mas produz a mesma quantidade de luz.” Ele chegou a demonstrar que um sorriso sincero oferecido a alguém pode desencadear até quinhentos sorrisos num único dia! Você sabia que um estudo recente feito nos EUA prova exatamente isso? Cientistas pediram a voluntários, separados em grupos, para segurar uma baqueta com a boca. Os do primeiro grupo deviam segurá-la sem fazer qualquer tipo de expressão. Os do segundo deveriam fazer isso forçando-se a sorrir. Os do terceiro sorriam com naturalidade. A partir daí, foram submetidos a exercícios estressantes, como mergulhar as mãos em água gelada. A cada exercício, anotavam as variações de seus batimentos cardíacos. No grupo em que a expressão deveria continuar neutra, o ritmo ficou sensivelmente acelerado. No grupo do sorriso forçado, as marcas comprovavam uma aceleração cardíaca bem menor. Mas o ritmo cardíaco mais lento era o do grupo de sorriso natural. O que podemos extrair dessa experiência? Que sorrir, de modo natural ou não, reduz os efeitos do estresse no organismo. Quanto a isso, os cientistas são bastante formais. A explicação é que o cérebro interpreta o sorriso,

natural ou não, como bom humor e libera hormônios de serenidade. Não é bonito?

— Sim, você tem razão!

— Está vendo, Camille, sorrir não só a faz ser mais feliz e mais amada pelas pessoas, como também leva você a viver mais tempo e com mais saúde! Sem falar que você fica muito mais bonita quando sorri... Seu rosto se ilumina todo, e você parece mais jovem. A próxima etapa é aprender a **dar vida ao seu sorriso interior**.

— Meu sorriso interior?

— Sim. É um sorriso voltado para si mesma, um sorriso que proporciona a famosa paz interior. Trata-se de uma investigação, a busca de algo sagrado que parece estar sempre inacessível pra nós, pobres ocidentais de espiritualidade tão fraca... Devemos nos lembrar que hoje em dia não podemos contar com alguém que ofereça esse tipo de ensinamento, seja nas cadeiras de uma faculdade, seja em um curso de marketing ou de direito. Antigamente, os mestres taoístas ensinavam a arte desse sorriso e explicavam que ele garantia a saúde, a felicidade e a longevidade. Porque sorrir para si é como mergulhar num banho de amor. O sorriso interior não só assegura uma energia reconfortante, como também tem um poder de cura que não se pode negar!

— Uau! E, em termos práticos, como faço para cultivá-lo?

— Você pode treinar alguns minutos todos os dias. Toda vez que tiver um tempo livre, sente-se tranquilamente, relaxe todas as tensões do corpo, solte as mandíbulas e deixe a boca semiaberta. Tome consciência da respiração e do profundo relaxamento que isso proporciona fisicamente. Saboreie esse sopro vital e imagine que ele age como uma massagem por dentro. É nesse momento que você vai sentir o sorriso interior: vai experimentar um bem-estar profundo, um relaxamento revigorante, uma serenidade suave. Você também pode visualizar uma flor que desabrocha na altura de seu plexo...

— Para ser sincera, Claude, não sei se vou conseguir ficar relaxada o suficiente para fazer esse tipo de coisa. Sou tão apressada!

— Não pense assim! Faça a experiência por alguns dias. Você pode se

surpreender com o resultado! No começo, é normal ter dificuldade em ficar parada. Depois, com o passar dos dias, você vai sentir um prazer verdadeiro em encontrar esse estado. É um pouco como o céu azul... Você não gosta do céu azul nos dias de verão na praia?

— Ah, claro que gosto! É maravilhoso! Mas aqui os dias são cinza durante o ano todo...

— Pois bem, encontrar o sorriso interior é um pouco como encontrar seu pedacinho de céu azul e, para que isso aconteça, basta desejar. Mesmo quando está carregado de nuvens, o céu continua azul! Além disso, quando seu humor estiver ruim, esse magnífico céu azul estará sempre esperando por você internamente. Basta aprender a se reconectar com ele.

— Sua propaganda está ótima! Muito bem! Está me dando vontade...

Naquele momento uma moça entrou na cabine. Minha sessão ia começar. Claude se escondeu. Permiti-me fazer aquilo, impaciente para ver o resultado. Então pude admirar meu novo sorriso no espelho. Era impressionante! A sessão tinha realmente funcionado! Maravilhada, fui até Claude, que tinha retomado seu lugar no banquinho e conversava com um cliente que parecia aguardar uma cabine ser liberada. Ele me cumprimentou ao me ver e veio ao meu encontro.

— Aí está você! Pronta para sorrir mostrando todos os dentes, Camille? Mas lembre-se: o sorriso fica ainda mais bonito quando vem de dentro...



18

Naquela tarde, coloquei em prática, na rua, as lições de Claude. Decidi me deixar influenciar um pouco por Isabelle Huppert, a atriz que eu havia dito a Claude que admirava. Estreei meu novo sorriso para os homens que cruzavam meu caminho, exibindo a provocante desenvoltura de uma típica mulher segura com seu charme. Eu me esforçava em conjugar confiança e elegância, em homenagem ao meu modelo feminino.

Os resultados foram surpreendentes: quatro abordagens em menos de vinte minutos! Os dois primeiros senhores me disseram que eu tinha um sorriso maravilhoso. O terceiro me convidou para tomar um café. O quarto me deu seu cartão e me convidou para um encontro chique... Não preciso dizer que minha autoestima aumentou no mesmo instante! Eu estava saboreando um sentimento inédito, uma excitação em constatar meu poder de sedução. E, discretamente, também estava pendurando as chuteiras para os dias acinzentados.

No escritório, minha mudança de comportamento também não passou despercebida. Para me divertir um pouco, entrei na pele de meus mentores de acordo com as circunstâncias. Primeiro na de Steve Jobs, e fiquei impressionantemente mais segura. Depois, na do campeão olímpico de judô David Douillet, e fui repentinamente invadida por uma força tranquila à toda prova. Isso se tornou um jogo comigo mesma, e eu me maravilhava com os efeitos em minha mente e no meu ambiente profissional. O fato de estar mais calma parecia impor respeito aos meus colegas, que em geral sempre estavam prontos para um humor infantil e até mesmo para o sarcasmo. Além de tudo, a transformação vinha

acompanhada de um entusiasmo fora do comum para o que, nos últimos meses, havia sido, para mim, uma atividade enfadonha, para não dizer nauseante. Isso tudo, é claro, somado aos conselhos de Claude, que tinha me convencido a adotar o **“fazer de conta”**. Uma postura psicológica que consistia em acreditar que esse trabalho era o mais fascinante do mundo. “Aproveite tudo o que for interessante para ser aproveitado, viva as coisas a 400% em vez de empurrar com a barriga e ficar ruminando, achando que uma mudança providencial vai cair do céu”, disse ele.

Então, fazia alguns dias que eu estava me envolvendo profundamente, sorrindo para tudo e todos, e isso não passou despercebido nem mesmo para o meu chefe.

— Camille, faz muito tempo que não vejo você assim. Você está a todo vapor, e fico muito feliz por isso! Tem certeza de que não quer começar a trabalhar em tempo integral? Pense bem, acho que pode dar muito certo.

Eu não podia acreditar! Era só eu levantar e já estava sendo admirada. Impressionante! Todos me bajulavam, e, secretamente, eu experimentava um leve sentimento de triunfo. Aquilo não lembrava uma revanche? Ao mesmo tempo, será que era aquilo mesmo que eu queria?

De qualquer forma, minha agitação positiva continuava se espalhando pelo escritório. Até o cabeça-de-ovo me encarava de um jeito novo, e eu não podia negar que estava me divertindo com a ideia de deixá-lo impressionado depois de todas as observações críticas, para não dizer maldosas, que sempre tive que engolir vindas dele! Mas a nova Camille não tinha tempo a perder com esse tipo de prazer negativo e que não levava a lugar algum. A nova Camille havia se comprometido com Claude a aceitar todos os jogos que ele propunha, e um deles, como eu me lembrava de uma de suas mensagens, me convidava a ir além das aparências:

Todos merecem uma chance de reconhecimento. Para isso, é preciso mais uma vez baixar a guarda dos julgamentos, das suposições e das interpretações. Desafio você a se aproximar de alguém de quem não gosta muito para conhecer melhor essa pessoa...

Francamente? Eu tinha tanta vontade de conhecer melhor o Frank quanto

de me enforçar! Ao me lembrar das inúmeras vezes que ele me tirou do sério, minha tendência era só de manter distância. Porém, conhecê-lo melhor era um dos itens que eu devia assinalar no **Caderno de compromissos**, e a opção “não concluído” não era nem um pouco desejada!

Numa manhã de quinta, me muni de coragem e me aproximei de sua mesa.

— E aí, Frank, o que vai fazer no almoço? Faz tempo que eu queria propor de almoçarmos juntos, assim podemos conversar um pouco...

Senti um arrepio de torpor atravessando todo o escritório. Ninguém perdia nada do que acontecia. Frank olhou de canto de olho na direção dos colegas, como que para sondar a resposta que devia dar. Num belo movimento de solidariedade, todos enfiaram o rosto no teclado.

— Ué, sim, por que não? — respondeu, ainda chocado com meu convite.

Então nos encontramos para o almoço, ele diante de seu bife tártaro, e eu diante de minha salada, num jogo de papéis invertidos. Ele se contorcia na cadeira, visivelmente incomodado. Logo ele, que sempre me olhava com empáfia e um excesso de autoconfiança, estava completamente derrotado pela minha inesperada gentileza. É, um dia as máscaras caem.

Tratei de deixar o ambiente mais leve com alguns sorrisos educados e jogando alguns confetes sobre seus talentos de vendedor.

— Eu nunca comentei, mas admiro sua técnica de venda. Não me surpreende que você seja o número um da equipe!

Ele enrubesceu com o elogio. Eu nunca o tinha visto daquele jeito!

— Camille — disse ele, com um ar grave —, eu nunca fui gentil com você e por isso gostaria de pedir desculpas... Sabe, a gente quer dar uma de esperto na frente dos colegas e acaba caindo na própria armadilha. Na verdade, eu sempre achei você muito corajosa por trabalhar sendo mãe, com um filho ainda pequeno... Estou falando sério!

Foi minha vez de corar. Apagamos o muro que existia entre nós com um sorriso franco, e o resto do almoço foi muito mais agradável. Ele era apaixonado por aeromodelismo e construía suas próprias miniaturas. Ao falar sobre isso, seus olhos brilhavam como os de uma criança. Frank

também confessou que às vezes se sentia desanimado no trabalho. Tinha a impressão de não sair do lugar e falou sobre sua falta de ambição em ousar empreender mudanças. Acabamos conversando sobre nossas respectivas famílias; fiquei surpresa ao descobrir que ele tinha se divorciado no ano anterior, e o quanto isso havia sido difícil para ele, principalmente por estar separado dos filhos.

— Sinto muito, eu não sabia.

— Não contei para ninguém do trabalho.

Agora era eu que o olhava de um jeito novo, um pouco envergonhada por meu julgamento precipitado e simplista. Sem dúvida, seu humor sarcástico tinha servido de escudo para se manter distante e não deixar transparecer sua ferida aberta. Podemos nos enganar sobre as pessoas, principalmente por não prestar a devida atenção nelas ou não dedicar tempo suficiente para conhecê-las melhor! Cavando um pouco, eu encontrava nesse colega de trabalho, que antes parecia um ouriço prestes a atirar um espinho em mim, um homem sensível e muito afetuoso.

Finalmente deixamos o restaurante, depois de tanta conversa.

— Foi muito bom conversar com você — disse ele.

— É verdade, foi ótimo. Vamos repetir?

— Vamos!

Ele abriu um sorriso largo.

Se teve outra coisa que descobri naquele dia, foi isso: o sorriso do Frank.



19

Minhas mãos não ficavam tão suadas assim desde as provas orais de fim de ano. Claude e eu íamos nos encontrar em seu escritório para fazer o balanço daqueles quatro meses. Sim, fazia exatos quatro meses que eu tinha começado meu programa Borboleta, como gostava de chamá-lo. Por ora, eu ainda levava a crisálida colada ao corpo. Mas a metamorfose estava a caminho, e eu já me sentia outra pessoa. Minha impressão era ter vivido esses quatro meses mais intensamente do que os últimos cinco anos! Sentia na pele uma absoluta recarga de energia e uma perspicácia intelectual notável. Claude talvez explicasse o fenômeno por um aumento de endorfinas e outros hormônios que se potencializam com o pensamento positivo, o sorriso, o sentimento de assumir as rédeas da própria vida...

Ele me recebeu calorosamente.

— Tudo bem?

— Sim, está tudo bem, Claude. Tenho a impressão de que as coisas estão caminhando.

— Ótimo. Vamos fazer o balanço de seus avanços em relação aos seus objetivos. Pode ser?

— Sim, sim.

— Vamos começar pelos objetivos físicos. Você trouxe o seu **Caderno de compromissos**?

— Sim, aqui está.

Entreguei a ele o pequeno caderno com espiral, tomada por um certo nervosismo.

Nos itens assinalados, a lista das obrigações cumpridas:

Sorrir para pelo menos dez pessoas por dia.
Cuidar mais de mim e de minha aparência física (cuidados corporais e estéticos).
Escolher um estilo para ressaltar minha personalidade.

— Percebi que você desenvolveu perfeitamente esses pontos, Camille, parabéns!

Perder quatro quilos.

Item não assinalado.

— Vamos ver isso agora.

Ele apontou para uma balança e pediu para eu subir nela. Engoli em seco ao ver o resultado.

— 54,8 quilos. Você perdeu 4,2 quilos. Muito bem, Camille! Pode riscar esse item agora.

Que alegria! Eu finalmente tinha perdido meus quilos a mais!

Claude continuou acompanhando minha lista.

Praticar uma ginástica invisível em todos os lugares.

Item assinalado.

Experimentar a criatividade amorosa.

— Você anotou que isso está “em andamento”?

Limpei a garganta e expliquei:

— Sim, estou experimentando coisas diferentes. Mas Sébastien ainda não parece 100% receptivo...

— É normal. Todas essas mudanças devem parecer engraçadas para ele. Mas continue insistindo, tenho certeza de que vai render frutos.

— É o que vamos ver!

— E a **Agenda da positividade**? Você conseguiu acompanhá-la ao longo do tempo?

— Sim, aqui está.

Claude folheou a agenda em que eu tinha anotado minhas memórias agradáveis recentes:

A: Almoço bem-sucedido com Frank, o ex-vilão do trabalho.

P: Presente para toda a família com um delicioso jantar.

S: Sedução, quatro homens me abordam na rua por me acharem charmosa.

J: Jogo de tabuleiro com Adrien, um momento de pura cumplicidade!

F: Florada, minha roseira me presenteou com uma nova flor!

— Camille, quero dizer que estou muito orgulhoso por você! Você merece isso...

Ele abriu uma gaveta e me entregou uma caixa linda, embrulhada com fitas, e que tinha se tornado familiar. Emocionada, descobri um novo prêmio: uma flor de lótus verde que preendi em meu colar, combinando com as outras duas. Mais um obstáculo ultrapassado. Cinturão verde da mudança! Aquilo estava começando a ficar sério. Olhei para Claude com um sorriso calmo e tranquilo — o sorriso de uma pessoa que amadureceu muito em tão pouco tempo —, mas, em meu interior, era como se eu estivesse no Rio de Janeiro. Tinha vontade de correr pela rua, pular no pescoço das pessoas, tocar vuvuzelas! Senti a mesma felicidade que meu filho sentia quando tirava a melhor nota no ditado. Eu poderia ter ido correndo comprar um saco de bolinhas de gude ou esvaziar uma garrafa de refrigerante...

Claude me trouxe de volta para a vida real.

— Você já deu uns belos passos, mas ainda não chegou ao fim do caminho! Se aceitar, eu proponho trabalhar um pouco em seus próximos objetivos. Pode ser?

Concordei.

Uma hora mais tarde, relemos juntos a lista que não parava de crescer:

Continuar implementando as boas práticas para ter mais calma e harmonia.

Prosseguir nos trabalhos de reconquista amorosa de Sébastien.

Pacificar as relações com Adrien. Colocar limites, mas dentro de uma relação harmoniosa.

Esclarecer meu novo projeto de vida profissional. Estudar suas possibilidades e as dicas para colocá-lo em prática. Passar à realização.

Dei um suspiro profundo. E pensar que minutos antes eu era pura felicidade! Percebendo meu desânimo, Claude disse imediatamente:

— Confiança, Camille. Com tempo e paciência, a folha da amoreira se

transforma em seda. Continue se concentrando e cumpra as tarefas, uma missão de cada vez.

— Obrigada, Claude. Muito obrigada por tudo o que você está fazendo por mim.

Ele apertou minha mão com entusiasmo, visivelmente feliz por acompanhar meu progresso. Quantas pessoas estariam tão motivadas em ajudar alguém a percorrer seu caminho e apostar num êxito hipotético, para só então esperar ser pago de volta? Eu achava Claude um tanto sonhador, mas, no fundo, admirável.



20

Corajosamente, continuei, dia após dia, a exercitar os conselhos de Claude. Agora eu conhecia de cor as “boas práticas” para estar no círculo virtuoso. Mas, como ele sempre dizia, o mais importante não era saber, e, sim, pôr em prática! Ele não parava de enaltecer as vantagens da regularidade e da persistência.

Ao fim do quarto mês, tive a impressão de ter superado um limiar crítico: eu começava de verdade a apreciar meu novo estilo de vida, de comer, de funcionar, de pensar... Eu estava compreendendo aquela famosa reconciliação entre o corpo e o espírito de que tanto falavam as disciplinas orientais. Alguns minutos diários de ginástica e de alongamento por fim permitiram que eu me reconectasse com meu corpo. Corpo que, de certa forma, eu não habitava plenamente. Acabei apreciando esses movimentos e passei a observar as sensações que eles provocavam em mim.

Quando eu andava pela rua, fazia o exercício de imaginar meu corpo como um elo entre o céu e a Terra, me sentia conectada a um grande TODO, e não como um elemento isolado, perdido na natureza. Tomei consciência de como estive privada de minhas sensações. Mas eu estava decidida, daquele momento em diante, a habitar o presente. Chegava ao fim o tempo em que eu ruminava o passado ou me atormentava com o futuro. E como era relaxante sentir isso!

Também me dei conta do papel que podiam representar a natureza e o ar puro na melhora de minha saúde física e psicológica. Eu, que tinha crescido no meio do concreto e da poluição, estava convencida de que não gostava da natureza: mas eu tinha formado uma ideia errada, achando um

tédio sem fim os milhões de insetos rastejantes ou voadores, escondidos em vastas áreas verdes e silenciosas. Fazer as pazes com a Mãe Natureza me propiciou um conforto inimaginável. Nunca imaginei ser capaz de retirar tamanha energia das maravilhas que ela nos disponibiliza!

Certo dia, Claude decidiu me iniciar na Ikebana, arte floral japonesa que oferecia descanso e tranquilidade ao estabelecer um diálogo silencioso com a natureza. Então partimos para um passeio no campo, com uma tesoura de poda em mãos, a fim de colher vegetais que pudessem nos inspirar. Depois, guiada por ele, eu me diverti compondo um “poema vegetal” à procura de um sutil equilíbrio de formas e cores.

Eu, que nunca me permitia ficar parada, agora passava vários minutos por dia meditando diante do meu recanto zen todo equipado, inspirado em um Tokonoma japonês, um nicho decorado com um *kakemono* que abriga uma composição floral de Ikebana, além de diversos objetos simbólicos, como castiçal, estátua, objetos de arte... Encontrei um espaço ideal dentro de casa, um canto morto no fundo da sala, que nunca tinha sido aproveitado antes. No chão, dispus um vaso longo e refinado para receber minhas criações florais de Ikebana. Na parede, preguei três nichos quadrados de tamanhos diferentes. Cada um guardava objetos simbólicos inspiradores e com efeitos positivos: no primeiro, um Buda sorrindo ao lado de um lindo cartão-postal com uma citação — “Fazer o que você ama é sua maior liberdade, amar o que você faz é sua maior felicidade” —; no segundo, uma linda vela e meus três livros preferidos naquele momento; no terceiro, uma foto de nós três e uma pequena estátua de Shiva, bom e venerado deus hindu, conhecido por ser “aquele que traz a felicidade”. Algumas almofadas lindamente coloridas dispostas no chão convidavam para uma pausa confortável e contemplativa.

Assim, quando estava estressada, eu me permitia alguns minutos de paz nesse lugar e olhava fixamente a chama da vela até ficar hipnotizada.

Essa mudança de filosofia de vida me alimentava interiormente e, semana após semana, eu percebia que estava cada vez menos ansiosa e agitada. Também comecei a tomar consciência de que eu, antes, tinha tendência a fixar o pensamento nas minhas insatisfações. A partir daí, para

desenvolver um mau humor crônico era um pulo!

Claude tinha me oferecido um antídoto contra esse mau humor: praticar todos os dias **alguns momentos de gratidão**. Isso implicava em levantar toda manhã mentalizando um agradecimento e me deitar à noite fazendo o mesmo. Grata por ter um filho saudável, por ter um teto, por viver em um país em paz... Grata por ter um companheiro ao meu lado para me amar e me apoiar... Eu me acostumei até mesmo a agradecer por coisas mais insignificantes: uma xícara de café quente pela manhã, uma torta de maçã dividida com minha família, um raio de sol perto de um lago.

Também estava nos meus planos cuidar, todos os dias, tanto dos objetos quanto das pessoas do meu convívio. Cuidar de uma planta, de um animal, de mim mesma, dos meus amados, mas também de qualquer pessoa que cruzasse o meu caminho e que precisasse disso. “Nós só vivemos à altura do que oferecemos”, Claude tinha me sussurrado certa vez. Aliás, ele me deu um livro de pensamentos do Dalai Lama para alimentar minhas mudanças de mentalidade. E tinha tomado o cuidado de sublinhar algumas passagens com marca-texto.

Algumas frases me marcaram em especial, como esta:

“Ao desenvolver o altruísmo, o amor, a ternura e a compaixão, reduzimos a raiva, o desejo ou o orgulho.”

Esses valores ecoavam dentro de mim, mas, fosse por indiferença ou negligência, eu os havia abandonado nos últimos anos. O segredo era nunca parar de praticá-los. Pensar neles todo dia. Sem isso, tudo voltava ao normal muito rápido. E o mesmo acontecia com os maus hábitos.

Eu gostava muito desta outra citação:

“Alguns olham o lodo no fundo do lago, outros contemplam a flor de lótus na superfície da água; trata-se de uma escolha.”

Era uma bela imagem da visão que as pessoas podem ter da vida. Pouco a pouco, tomei consciência daquilo que podia construir a felicidade: o ato de se envolver, fosse em uma relação amorosa, em uma família, em um trabalho, tanto fazia!

Quanto àquilo que dava sentido à vida, me parecia que o mais importante era saber dar o melhor de si fazendo uso de suas mais profundas

qualidades, as que fundam nossa verdadeira identidade. Ser bom naquilo que fazemos e ser bom com os outros. Não seria essa a chave para desabrochar?

Algumas pessoas poderiam refutar, dizendo que não são boas em nada do que fazem. Que são ruins em tudo. Agora eu tinha a convicção de que quem pensa assim simplesmente tem muita toxina na cabeça. A boa notícia é que é possível desintoxicar o espírito para que seu potencial de desenvolvimento se revele. Todo mundo tem qualidades próprias. Basta identificá-las e depois fazê-las prosperar. Assim, é possível obter a essência daquilo que revela o melhor das pessoas, uma jazida muito mais preciosa do que todo o ouro do mundo.

Eu estava imersa em tais reflexões quando recebi uma mensagem de Claude que fazia eco aos meus pensamentos:

Bom dia, Camille!

No programa das três próximas semanas, pensamento positivo, autossugestão e meditação... Você tem trabalho de sobra para continuar implantando as boas práticas cotidianas de reprogramação da sua mente! Mas é por uma boa causa, não é?

Perguntei:

Mas por que três semanas?

Ele me respondeu no mesmo instante:

É o mínimo de tempo necessário para que uma mudança se instale e se torne um hábito...

Ao mesmo tempo, ele me mandou uma encomenda. Abri o pacote nervosamente e logo me liberei da embalagem de plástico bolha. Era um tipo de *bonbonnière* de vidro transparente, muito bonita, mas que me deixou pensativa! Lá dentro, Claude tinha colocada um rolo de papel. Tirei a tampa e peguei a mensagem. O texto se estendia por duas páginas.

Camille,

Este é seu **ruminador**. Ele será seu cofre contra a ruminação e os pensamentos negativos. O princípio? Você vai colocar uma moeda nele toda vez que for tomada por frases ou pensamentos negativos e sem propósito. Só posso desejar que você não enriqueça desse jeito!

Nunca é demais repetir: o ***pensamento positivo*** tem um impacto real em seu corpo e em sua mente. Existem muitos estudos que provam isso! Quer um exemplo? Uns cientistas estavam desenvolvendo um experimento... Eles encheram com a mesma quantidade de terra dois vasos mais ou menos da largura de um prato de sobremesa. Depois plantaram 23 sementes de grama em cada um dos recipientes, com a mesma quantidade de adubo. Eles os colocaram numa estufa, um ao lado do outro, para garantir que cada um receberia exatamente a mesma quantidade de sol por dia, com as mesmas condições de temperatura durante o período de germinação dos grãos.

A única variante era a seguinte: um de cada vez, três vezes por dia, os pesquisadores iam observar os vasos. Diante do primeiro, falavam palavras negativas, com ataques verbais... “Isso nunca vai nascer aqui, não vai acontecer nada, a grama não vai nascer, duvido que essa terra seja fértil e, mesmo se crescer, tenho certeza de que vai acabar secando e morrendo.” Por outro lado, diante do segundo vaso, as atitudes eram confiantes e de finais felizes. Eles só falavam coisas muito positivas sobre a germinação e a possibilidade de ver a grama crescer. “Mal posso esperar para ver essa grama crescer, vai ser incrível! O dia está lindo, a temperatura está perfeita, isso vai ajudar os grãos a germinar. Tenho o dedo verde, tudo o que planto dá certo.”

Três semanas mais tarde, uma foto dos dois vasos foi publicada na célebre revista ***Time***. Não preciso dizer que, do primeiro vaso, exposto aos comentários negativos, só saíram dois ou três brotos, ao contrário do segundo, que estava cheio de grama, uma grama verde-escura, profundamente enraizada no solo, sólida, forte, alta. Você entendeu, Camille: tudo o que dizemos tem uma vibração. Nossa atitude também. Se elas têm essa influência nas sementes, imagine o efeito que são capazes de produzir nos seres humanos! É por isso que devemos prestar atenção em nosso interior, da mesma forma que no exterior. Por que não começar a partir de hoje?

Até logo! Claude.

Fiquei impressionada com essa demonstração e pronta para experimentar as mudanças. Mas eu podia prever a dificuldade, para mim, que tinha o hábito de praticar, durante tanto tempo, mais o lado negativo do que o positivo. Claude já tinha me avisado: assim como o atleta, você precisa treinar todos os dias, a reprogramação mental exige firmeza e esforço. Sem falar da vigilância. Porque, se baixarmos a guarda, o espírito logo tenta reencontrar nossos maus hábitos! Então prometi a mim mesma redobrar a vigilância e coloquei meu ruminador bem à vista, na biblioteca da sala, pensando que poderia ser divertido propor aos meninos que participassem.

A ideia deixou o Adrien muito feliz.

Na manhã seguinte, enquanto acordava de uma noite mal dormida, Sébastien, muito mal-humorado, foi em direção à janela.

— Ah, não! Que tempo horrível, é deprimente!

Nem precisei me manifestar. Adrien fez isso por mim.

— Papai! Um euro! — exclamou ele, feliz por flagrar o pai num delito de negatividade.

Sébastien resmungou, depois parou imediatamente, compreendendo que, quanto mais reclamasse, mais moedas precisaria colocar no ruminador.

— Não, não, não! Tudo bem, eu paro! Não quero ficar na miséria!

Depois ele foi abraçar carinhosamente seu guardião da positividade.

Quanto a mim, eu me esforçava todos os dias para **praticar a autossugestão e o pensamento positivo**. Mudei o jeito de enunciar minhas frases. Deixei de me expressar de modo negativo, para fazê-lo de modo positivo. Não de forma passiva, mas, sim, ativamente. Uma verdadeira ginástica de plasticidade cerebral!

Imprimi uma curta fábula que Claude tinha me enviado e, sempre que possível, eu a relia em voz alta. Era a história de um homem que foi encontrar um sábio para aprender ensinamentos.

— Diga-me, o senhor, que é sábio, o que existe em seu espírito?

— No meu espírito existem dois cachorros, um preto e um branco. O preto é o cachorro da raiva, da cólera e do pessimismo. O branco é o do amor, da generosidade e do otimismo. Eles brigam o tempo todo.

O discípulo ficou um pouco surpreso.

— Dois cachorros? E eles ficam brigando?

— Sim, praticamente o tempo todo.

— E qual deles ganha?

— O que eu alimentar mais.

Estava cada vez mais claro que, alguns anos antes, meus pensamentos pareciam mais um Cérbero negro, guardião dos portões do inferno, do que um maltês fofinho. Mas eu estava decidida a mudar o registro canino do meu espírito. Entenda como quiser.

Claude acrescentou à lista, que já era bem longa, outro princípio que deveria ser seguido, inspirado no ditado favorito do imperador Augusto:

festina lente, que significa “apressa-te devagar”. Talvez eu tivesse, como tanta gente, a infeliz mania de confundir rapidez com precipitação. Nesses últimos anos, fiz tudo muito rápido e malfeito, vivendo como uma mosca presa num copo, me agitando em demasia, batendo a cabeça contra os vidros da existência... Isso porque não me dava tempo de descansar e de tomar uma distância saudável.

Eu me propus, então, a viver uma ousadia mais lenta. Deixar de ceder à ditadura da velocidade. Sim, agir, mas sem pressões inúteis. Isso fazia toda a diferença entre o estresse do bem e o do mal.

Eu estava tranquila no escritório quando recebi uma nova mensagem de Claude. Ele marcava um encontro misterioso — mais um! — na quarta-feira seguinte. Um endereço na comuna de Charenton-le-Pont. Ele me dizia apenas para trazer uma roupa de banho, uma moeda e uma toalha.

Roupa de banho? Para falar a verdade, eu não tinha a mínima vontade de dar quinze voltas na piscina!



21

Estava um pouco irritada — mas jogando limpo, pois coloquei um euro no ruminador — quando cheguei ao nosso local de encontro na quarta. Ao contrário de mim, Claude parecia em plena forma e muito animado. Que tipo de surpresa ele estava preparando?

Não demorei muito para descobrir. Ele não me levou a uma piscina qualquer, mas a um centro especializado em mergulho submarino. Quando entendi do que se tratava, meu coração disparou. Que armadilha! Mas ele não ia... Sim, ele ia!

Tentei protestar, me esquivar, argumentando que eu não costumava praticar apneia, que nem mesmo sabia se conseguiria prender a respiração por dez segundos, mas Claude ignorou minha apreensão e discursou sobre o exercício: seu objetivo era me fazer compreender **a importância da minha respiração para canalizar as emoções** e continuar segura de mim em todas as circunstâncias.

Bom... Dava para entender muito bem a ideia geral, mas eu tinha mesmo que passar por aquela experiência extrema? Pelo jeito, sim, porque um monitor logo veio ao nosso encontro com todo o material necessário e, em menos tempo do que o necessário para que eu dissesse “pare”, já estava armada com um equipamento muito pesado, que não fazia o menor sentido para mim. Uma onda de estresse tomou meu cérebro; eu não conseguia absorver os conselhos do monitor, sobretudo os gestos de comunicação que deviam ser usados embaixo d’água. Se Claude imaginou que eu bancaria a sereia, estava completamente enganado. Em se tratando de graça e agilidade, eu mais parecia um elefante-marinho criado no Saara.

Quanto à minha fisionomia, com o regulador que esticava minha boca e os cabelos tão desgrenhados quanto tentáculos, estava mais para a Medusa e sua cabeleira de serpentes do que para a doce Ariel do desenho animado da Disney.

Em todo caso, ele morreu de rir da minha aparência. Tentei empurrá-lo de leve para vingar minha dignidade ofendida, mas a água só fazia com que meus movimentos ficassem mais lentos. Claude deve ter visto minhas sobrancelhas se crispando sob a máscara, mas nem deu bola. Ele só me perguntou com um sinal se estava tudo bem. Dei de ombros para manifestar minha desaprovação. Mas, muito rápido, o monitor me levou para o fundo, e a experiência me absorveu por completo. No começo, meu coração estava disparado por causa do medo. Precisei me forçar a respirar com calma para me estabilizar e não correr o risco de ter uma crise de hiperventilação. Depois entendi — e vivenciei — que a respiração era quem mandava no jogo para guiar minha evolução debaixo d'água. Depois de algumas tentativas sem muito êxito ou com resultados bem estranhos, passei a controlar melhor a coisa toda. Consegui até imitar um polvo: subia e descia controlando meu fôlego, capturada pela sensação de ausência da gravidade. Eu estava aplicando as lições que o monitor havia me passado um pouco antes, dizendo que, se eu conseguisse variar meu volume pulmonar, poderia modificar a capacidade de flutuação, alterando como quisesse para mais pesado ou mais leve. Desse modo, eu podia facilmente corrigir minha posição debaixo d'água, com um pequeno esforço.

Ao final da sessão, eu estava completamente à vontade e até ousava uns saltos, pulando da borda da piscina. Será que aquilo era por causa do excesso de oxigênio? Eu estava eufórica!

— E então? Foi tudo bem? — perguntou Claude, ao me ver sair do vestiário.

— Sensacional! Mas você podia ter me avisado!

Dei uma cotovelada nele para apagar a expressão zombeteira que exibia em seu rosto.

— Afe! — resmungou, sorrindo. — Seria uma pena perder isso! Você

estava muito bonita de sereia das piscinas.

Fiz uma careta para dar o troco da piada.

— Se eu tivesse contado o que eu tinha em mente, você não teria vindo, teria?

Sim, era verdade...

Saí de lá mais orgulhosa do que tinha entrado. Era um momento único que ia contribuir para engrossar o caldo das memórias fortes que eu tinha anotado na **Agenda da positividade**.

Enquanto esperávamos o ônibus para voltar a Paris, Claude me propôs uma parada.

— Vamos retomar dois minutinhos a lição que deve ser aprendida com essa experiência: quando você estiver num momento de estresse, concentre-se na respiração e lembre-se desse momento de mergulho submarino. A calma debaixo d'água, a tranquilidade, o controle da respiração e de si mesma. Mesmo durante um dia normal, tome consciência de sua respiração. Lembre sempre que uma boa respiração não vem apenas da inspiração, mas também da qualidade da expiração. Se expirar fundo, você dá aos seus pulmões a possibilidade de se encher em seguida com um ar novo e, por isso, muito mais proveitoso ao seu organismo.

— É verdade, é preciso saber disso.

— Agora você sabe!



22

Munida dos ensinamentos de Claude, eu me esforçava, dia após dia, para estar mais presente para mim mesma, livre para me surpreender com os gestos cotidianos. Escovar os dentes ou mastigar com plena consciência se transformavam em experiências novas e interessantes, responsáveis por aumentar consideravelmente minha percepção sensorial. Agora eu compreendia melhor a expressão “estar com a cabeça nas nuvens”. É verdade que era possível passar o tempo totalmente ausente de si, com a desagradável consequência de nunca estar no lugar que de fato importa: aqui e agora.

No dia anterior, aliás, Claude tinha me enviado uma mensagem com uma fórmula de que gostei bastante:

O dia de hoje é uma dádiva. É por isso que nós o chamamos de “presente”.

Mas quanto mais eu tomava consciência disso, mais difícil ficava ver as pessoas ao meu redor continuarem a viver no que agora parecia ser um jeito errado.

Foi assim que, uma noite, tive um surto.

— Ah, não, Sébastien! Nada de celular na mesa! Está ficando insuportável! Já vemos você muito pouco, e quando você está aqui, não está.

— Sim, estou aqui! Desculpa. Estou só esperando uma resposta urgente do trabalho, não fique brava.

— Sem falar que você não presta atenção ao que está comendo.

— Ah, não é verdade! Quem está pondo essas ideias na sua cabeça? É o

seu guru?

*Respirar com calma... Não entrar no jogo... Não perder a paciência...
Ter boa vontade...*

— Exatamente! Eu estou até trabalhando a consciência plena, imagine só! E isso muda a vida.

— Quero só ver — ironizou ele.

— Tá bom, vou levar isso ao pé da letra. Eu ia justamente propor uma experiência interessante a você.

— Ah! E o que é?

— Você vai ver!

Eu não disse mais nada. Queria que a surpresa fosse completa.

Estava inspirada pelo método de Claude, que partia da experimentação e de seu valor altamente pedagógico, e descobri um lugar muito especial em Paris que me permitiria ensinar ao Sébastien, de modo concreto e empírico, o que significava a consciência plena e como era possível se beneficiar dela. Eu estava muito contente comigo mesma e me orgulhava, antecipadamente, pelo efeito da surpresa, já imaginando sua reação e seu ar descontraído que eu achava tão sexy.

* * *

Mas, chegado o dia, quando descobriu o conceito do lugar aonde eu o estava levando, meu marido ficou inquieto.

— Então é essa a sua ideia? — Sébastien murmurou, com uma expressão tão duvidosa que era como se tivesse me jogando um balde de água fria.

E se essa noite a dois, que deveria ser uma pequena festa, se transformasse num fiasco, antes mesmo de começar?

Não! Isso não podia acontecer!

Então me dediquei a levantar o moral da equipe:

— Vamos, Séb, confie em mim! Vai ser muito legal, você vai ver! Vamos rir bastante.

Mas a equipe não estava convencida. Enquanto esperávamos o garçom, eu o via observando com um olhar cético a entrada onde devíamos esperar, tentando adentrar o mistério daquelas tapeçarias pesadas que ocultavam a sala de nossos futuros “prazeres”, tapeçarias que me faziam lembrar dos

túneis em que se escondiam os trens fantasmas dos parques de diversões.

Vincent, que ia nos atender, finalmente chegou. Ele me colocou atrás de Sébastien, me fazendo colocar as mãos em seus ombros. Depois pegou as mãos de Séb e o fez acompanhá-lo para além das cortinas.

Entramos em uma salão imerso na escuridão total. E quando digo “total”, a palavra ainda não é a mais exata. Pierre Soulages, o pintor conhecido pelas composições monocromáticas em preto, o teria chamado de “ultrapreto”. Eu não conseguia esconder o riso ao sentir a inquietação nas costas de Sébastien, que estava desconfiadíssimo.

Tateando, encontramos o encosto das cadeiras e nos instalamos para o almoço às escuras. Confesso que nos primeiros minutos eu também não estava muito à vontade. Mergulhada nesse escuro completo, tendo como única referência espacial a profundidade dos sons ao nosso redor, eu estava tomada por uma certa angústia. Será que eu suportaria duas horas assim, privada de qualquer imagem e colada àquela mesa, como uma jangada na escuridão?

Naquela escuridão imensa, passamos a preencher os confusos silêncios. Estávamos desnorteados por aquela situação incomum, atrapalhados e desajeitados com o novo contexto de leitura sensorial. Mas depois de ouvir as conversas e as risadas animadas das outras mesas, deduzi que o desconforto com certeza não duraria muito.

A chegada do primeiro prato felizmente nos descontraíu. Vincent, que era cego, se mostrou supercuidadoso e nos serviu uma entrada incrível. Naquele universo inédito, experimentamos tanto com nossos dedos, que então se tornaram nossos olhos, quanto com nosso paladar. Descobrimos o refúgio gustativo da boca, que passou de simples cabana a um palácio com milhões de papilas, templo de sabores desconhecidos. O fato de estarmos privados da visão parecia destacar os poderes habituais de nossos detectores sensoriais.

— E aí? Está vendo como muda tudo degustar os alimentos tendo consciência do que estamos comendo?

— Você acaba de ganhar um ponto.

— Não é uma bela surpresa?

— É verdade. Você tem razão!

Nossas vozes e nossas falas também ganharam uma outra ressonância. Sem o rosto e os gestos, a vibração da respiração e nossas entonações ganhavam um significado ainda maior.

A refeição prosseguiu numa sequência de explorações gustativas, pontuadas por degustações de vinhos, néctares sutis que explodiam na boca. Quanto aos nossos outros sentidos, eles revelavam talentos desconhecidos. E pensar que, provavelmente, costumamos explorar menos de 10% de suas possibilidades! Assim como fazemos com o cérebro.

No final, percebi que Sébastien tinha sido conquistado. Ele comentava entusiasmado o que estava sentindo, tentava definir com precisão a nuance dos alimentos e dos vinhos, tentando adivinhar os aromas ou os temperos que se sobressaíam nos molhos. Essa tomada de consciência o tinha tocado mais do que eu imaginava, e a sessão de despertar os sentidos parecia ter deixado nele um gostinho de quero mais.

— Que bela iniciação, minha querida, muito obrigado! Mas você não tem medo de que isso me dê outras ideias, de experiências de consciência plena que possam ser interessantes de compartilhar? — ele perguntou, com uma voz sedutora, pegando minha fatia de pão em vez da minha mão, e depois acertando minha mão, mas derrubando o vinho.

Comecei a rir.

Entendi muito bem o que ele estava insinuando. E, pessoalmente, eu não via problema nenhum!



23

Eu estava feliz com os meus progressos e por sentir que finalmente estava num bom caminho. Mas às vezes eu sentia uma febre terrível, um estado bizarro de euforia que deixava meu sono inquieto e atrapalhava minha paz. Ou seja, eu estava estressada. E não era de hoje. A efervescência das mudanças estava agitando meu espírito. Meus nervos superaquecidos não iam demorar muito para entrar em curto-circuito. Ou eu dava um jeito de relaxar as tensões ou ia implodir. Não podia continuar naquele estado de tensão e, por isso, fui procurar Claude para conversar. Ele viu nisso uma excelente ocasião para me sensibilizar sobre os benefícios da meditação e da coerência cardíaca. Só que tudo isso não passava de conceitos de outro mundo para uma pessoa ligada nos 220 volts como eu...

— Ficar imóvel sem fazer nada, não consigo nem pensar! Vou me achar uma incapaz e ficar com a impressão de estar perdendo tempo. Não, sério, a meditação não foi feita para mim.

— Você está falando isso, mas é como todo o resto, Camille, você vai conseguir. Algumas semanas atrás, você achava impossível a ideia de fazer dez minutos de ginástica por dia. Mudar a alimentação também!

— Sim, mas agora é diferente: não é da minha natureza ser zen.

— Ninguém está pedindo para você mudar sua natureza. Só para planejar seu cotidiano para obter mais bem-estar e serenidade.

— Isso deve ser formidável para quem consegue, não tenho nenhuma dúvida disso, mas não consigo ficar parada e sempre fui assim.

— E se você desistisse dessa certeza toda? Quer tentar ou não?

Concordei, me sentindo de repente um pouco envergonhada por fazer

tanto drama.

— Não se preocupe, Camille, Você vai conseguir. É só um hábito que precisa ser estimulado. Depois, não vai mais conseguir ficar sem ele. Você sabia que existem estudos bastante sérios que demonstram que os monges e outros adeptos da meditação têm uma saúde e um sistema imunológico muito melhor do que as outras pessoas? Você não acha que vale a pena?

— Claro que acho, mas agora me parece muito complicado de pôr em prática.

— Tenho uma pergunta: você acha gostoso ficar estressada, sob tensão, como você está?

— É óbvio que não!

— Só que isso deve agradar você mais do que pensa, porque você está de tal forma imersa no seu jeito de ser que não deixa espaço nenhum para a calma e para olhar para dentro de si.

Percebi que ele estava tentando me encurralar.

— Tudo bem, tudo bem! — acabei cedendo. — Prometo tentar.

— Tenho plena confiança em suas capacidades — disse ele com um belo sorriso. — Você vai ver, não é bruxaria. Trata-se apenas de se dedicar a praticar a calma, o silêncio, e aprender a olhar o que está acontecendo com você. Comece a partir de hoje duas ou três vezes por dia, com uma sessão de respiração profunda: seis respirações por minuto, durante cinco minutos. É nesse ritmo que a fisiologia se acalma. Você pode fazer isso em qualquer lugar, até no metrô!

— Vamos ver...

— Outro exercício interessante é o que costumo chamar de harmonizador: mistura os princípios de correção cardíaca e de visualização positiva.

— Está ficando mais complicado, não?

— De jeito nenhum! O princípio básico é o mesmo. Você vai criar, ao longo do dia, uma bolha de tranquilidade, se isolando em um cômodo onde tem certeza de que não vai ser incomodada. Você vai se sentar confortavelmente, com as costas eretas, e vai praticar uma respiração tranquila. Depois você vai levar a mão ao coração e respirar pensando que

ele enche a cada inspiração e esvazia a cada expiração. Assim que a calma se instalar em você, acrescente uma visualização positiva — uma lembrança que “aqueça o coração” —, e tente reviver essas emoções e sensações de forma intensa. Parece simples, você não acha?

— E se nenhuma imagem me vier à cabeça?

— Concordo que no começo pode parecer um pouco difícil. Mas aconselho você a fazer aos poucos um **catálogo interno de imagens e de lembranças positivas**. Um álbum de fotos mentais. Quanto mais você trabalhar nisso, mais terá material disponível e poderá acessá-lo com mais facilidade.

— Ah, nada mal!

— Mas acho que nesse estado, o que vai ser mais útil para você é encontrar um grande professor do assunto...

— ...?

— O mestre Wu. Vou levá-la para conhecê-lo. Depois dessa visita, você vai ver que tudo vai ficar muito mais claro.

Levamos 45 minutos de estrada até chegar à casa do mestre Wu. Eu estava impaciente para conhecer esse especialista em meditação! Enquanto uma paisagem de campo desfilava diante dos meus olhos, eu praticava discretamente a respiração controlada com visualização positiva.

— Viu, Camille? — gritou Claude de repente.

— O quê?

Ele abriu um sorrisinho alegre.

— Faz alguns minutos que estou observando você discretamente e posso ver que está treinando!

— E... ?

— Nada não! Mas isso é muito bom! Pode continuar... Não se preocupe comigo.

Chegamos finalmente ao nosso destino. Os pneus derraparam nos pedregulhos, enquanto entrávamos no pátio da casa. Os cachorros correram ao nosso encontro babando e dando latidos graves e roucos. A mulher responsável pelo lugar os fez parar. Os cachorros obedeceram ao sinal e ao olhar. Ela sem dúvida poderia fazê-los morder nossas pernas ou

lamber nossas mãos com um simples chamado ou estalo de língua. Tamanho controle da situação me deixou impressionada. Claude a tinha avisado sobre nossa chegada. Seu sorriso foi muito acolhedor.

— Bom dia, Claude. Como vai?

— Muito bem, Jacqueline, e você? É muito gentil de sua parte nos receber. Quero apresentar Camille, de quem lhe falei...

Por trás do jeito autoritário, encontrei em Jacqueline uma mulher com aparência rechonchuda, formas generosas e temperamento jovial. Estranhamente, eu não esperava essa aparência. Eu imaginava alguém mais... oriental!

— Fico muito feliz em conhecê-la, Camille. Quer ver o Mestre Wu? — perguntou ela, com uma expressão intensa em seus olhos maliciosos.

— Hum, sim.

— Entendo. Muitas pessoas querem conhecê-lo! Venha comigo.

Atravessamos uma ampla sala, lindamente decorada com uma chaminé antiga e vigas de madeira aparentes, banhadas pelos doces raios de sol de inverno filtrados pelas largas janelas de vidro.

— Adorei sua sala.

— Obrigada — respondeu nossa recepcionista, pelo jeito, feliz com o elogio — Pronto... O mestre Wu está ali no pátio. Vou deixá-la ir até ele. Estarei na cozinha. Até já.

Claude me fez ir primeiro. Eu já preparava um sorriso caloroso, amável, enquanto meus olhos percorriam o pátio todo. Depois meu sorriso se desfez. Eu não via ninguém. Que decepção. O mestre Wu teria ido embora?

Diante do meu ar desapontado, Claude apontou:

— Ali está ele.

Mas eu continuava sem ver ninguém.

— Ali, Camille! — ele apontou.

Eu acompanhei a direção do seu dedo. Confortavelmente instalado em uma almofada bordada, todo alongado, um gato persa emanava um ar majestoso e de paz absoluta. Não consegui disfarçar meu susto e depois, retomando o fôlego, virei-me para o piadista. Tanto tempo de estrada para

ver isso?

— Ah, então é isso? — perguntei, com a voz brava.

O rosto de Claude revelava uma mistura de satisfação e remorso. Ele com certeza estava ao mesmo tempo contente e confuso com a piada.

— Peço desculpas pela viagem, Camille. Mas não consegui encontrar um exemplo melhor do que o mestre Wu para mostrar o que pode ser o relaxamento! Você, que acha que não sabe meditar, comece aprendendo a **imitar um gato** durante alguns minutos por dia! Nada pode ser tão tranquilo e calmo quanto ele, tão ancorado no instante presente!

Lancei um olhar furioso na direção de Claude, fazendo-o se refugiar na cozinha, junto com Jacqueline.

Depois de algum tempo a sós com o mestre Wu, levei alguns minutos para vê-lo se movimentar e me surpreendi ao ser invadida por uma agradável sensação de paz. Ele escrevia, com os pacíficos movimentos da cauda, uma invisível prosa sobre o elogio da lentidão. Um hino ao *carpe diem* para si mesmo. E não recuou quando acariciei longamente seus pelos quentes.

Então percebi que não podia ficar zangada com Claude por ter me levado até ali. Mais tranquila, fui encontrá-lo na cozinha. Ele e Jacqueline estavam tendo uma conversa amigável, degustando uma xícara de chá de hortelã “do jardim”, como me explicou nossa anfitriã. Percebi que Claude inspecionava no meu rosto meu humor. Ele leu meu agradecimento silencioso e pareceu contente com isso.

A tarde terminou com um toque *gourmet*: uma torta de ameixas que me impediria de lamentar o deslocamento.



24

Desde o encontro com o mestre Wu, eu me divertia muito imitando um gato, o que garantia a grande felicidade das minhas terminações nervosas.

Estranhamente, quanto mais eu ganhava em serenidade, mais sentia a recuperação de minha energia vital. E, com ela, preciso confessar, a volta da minha libido! Para falar a verdade, eu estava um pouco desnorreada com isso. Como estava envergonhada com essas novas pulsões, no começo tentei ignorá-las. Não tinha coragem de falar sobre isso com Claude... Será que ele ia me achar um pouco atrevida demais?

Finalmente, quando não consegui mais suportar, provoquei uma discussão sobre o tema.

— Não sei como dizer isso, mas já faz alguns dias, estou sentindo um tipo de... aumento da libido, e isso está me deixando perplexa. Eu gostaria de saber se tem a ver com nosso programa de transformação.

Ele limpou a garganta, demonstrando surpresa quanto à minha pergunta, mas respondeu mesmo assim.

— Isso não me surpreende tanto, Camille. É claro que está relacionado com as mudanças que você está praticando: o fato de tomar uma atitude, de retomar sua vida, de trabalhar seu físico e sua cabeça contribui para gerar excelentes energias. E isso com certeza a deixa bem disposta para viver sua vida de mulher. Mas é uma boa notícia, não?

— Sim... Mas não sei por que estou desconfortável. É por isso que eu preciso falar com você.

— Hmm... Entendo. Talvez você esteja surpresa em descobrir uma faceta sua que até agora não tinha explorado? Uma outra Camille, de certa

forma. Uma mulher mais audaciosa, assumindo seus desejos e sua sexualidade.

Enrubesci.

— É que ainda não tenho certeza se gosto da imagem que eu poderia acabar passando...

— É normal. Ainda hoje sentimos o peso de um patrimônio educacional moralista. Tantos anos de sexualidade oprimida pela moral e os tabus deixam suas marcas. As mulheres só agora começaram a assumir por completo uma sexualidade livre e com desejos tão fortes quanto os homens... Só falta todos aceitarem essa nova distribuição do erotismo!

— É isso mesmo, eu adoraria insuflar essas novas energias no meu casamento. Sugerir outras coisas, inovar, se é que você me entende. Você acha que preciso começar a fazer isso?

Claude sorriu com os olhos brilhantes.

— Sem dúvida alguma. Seu marido vai adorar!

Eu não tinha tanta certeza assim...

* * *

Mas arrisquei do mesmo jeito... Durante toda a semana seguinte, conspirei para preparar minha surpresa. Adrien foi dormir na casa da minha mãe para a nossa noite de casal. Coloquei um vestido preto muito chique, com toda a audácia necessária no decote para levar à loucura até mesmo meu companheiro de longa data. Vesti sapatos de salto dez reservados para as grandes ocasiões. Deixei uma champanhe pronta para ser servida em taças geladas, tudo para garantir uma recepção à altura do meu amado.

Uma última olhada no espelho: eu estava realmente sublime! Fazia muito tempo que eu não me via tão em forma, com os olhos brilhantes e a pele tão iluminada. Sébastien ia derreter! Ele não teria como evitar.

Quando ele entrou, levou algum tempo até se acostumar com a penumbra e seu olhar me encontrar. Abri meu mais charmoso sorriso para ele, que virou uma estátua. Então aproveitei secretamente aquele instante suspenso em que eu podia ler em seus olhos o tão aguardado efeito: a surpresa, a confusão, o interesse.

Finalmente!

Decidi entrar sem hesitação no teatro de minha reconquista e ir direto para a cena do beijo de cinema sob a luz das luminárias da sala.

Meus braços deram a volta em seus ombros.

— Boa noite, bonitão — disse a ele, emprestando uma voz rouca e sensual, artifício essencial para aquele papel.

Achei graça ao sentir que Sébastien estava balançado, quase intimidado.

— Nossa, que recepção! — suspirou ele — Você está maravilhosa!

Fui ao delírio por dentro.

— E você ainda não viu nada! — respondi, tratando-o de maneira formal, completamente imersa no meu papel de deusa glamorosa.

Fechamos os olhos. E nos aproximamos com um beijo suave e, ao mesmo tempo, ardente.

Apertei minha boca contra a dele, invadida por meu próprio jogo de sensualidade. Meu corpo se curvou sobre o dele, apoiei uma mão no quadril do meu marido e coloquei a outra por baixo de sua camisa. Eu me sentia embriagada. Minha mão já se aventurava por sua coxa quando Sébastien me interrompeu.

Não entendi.

— Está tudo bem, querido? O que houve? — murmurei, a voz já entorpecida pelas primícias do prazer.

— Sim, está tudo bem, é só que...

Meu telefone tocou nesse exato momento. Amaldiçoei as novas tecnologias. Era minha mãe.

Eu tinha esquecido de colocar o anti-histamínico do Adrien na mochila. Senti uma pontada de culpa. Eu a tranquilizei: por uma noite, tudo bem. Não era assim tão grave. E não valia a pena ir até a farmácia de plantão. Enquanto eu a escutava, distraída, espiava Sébastien, tentando captar seu humor.

— Oh! — minha mãe achou graça. — Pela sua voz, posso perceber que estou atrapalhando! Pode contar, a sua noite promete, não é?

Eu detestava a ideia de que ela pudesse imaginar o que estava acontecendo em casa.

— Mãe! — protestei.

Depois amoleci. De todo modo, era graças a ela que eu estava tendo aquela noite tranquila. Mas, no final das contas, eu esperava que a noite fosse mais do que tranquila! Então agradeci carinhosamente antes de desligar.

Sébastien tinha se levantado e estava perto da janela, de costas para mim. Eu me aproximei sem fazer barulho e o abracei, sussurrando em sua orelha:

— O que aconteceu?

Sem saber o que responder, ele começou a me beijar no pescoço, no rosto, na boca.

— Pare, Sébastien — eu disse suavemente. — Me diga o que houve.

Seus olhos evitavam os meus. Fazendo carinho nele, eu o obriguei a me encarar.

— Desculpe, Camille — ele deixou escapar — é absurdo. Não sei o que está acontecendo. Você está linda, tão sexy, audaciosa, e de repente...

— O quê?

— Não sei, é estranho!

Meus braços se desvencilharam para eu poder me distanciar um pouco.

— Então você não me ama mais?

— ...

Seu silêncio era cortante, e senti uma onda de raiva subir dentro de mim. Decepcionada e, ao mesmo tempo, irritada, peguei as taças de champanhe vazias para levá-las para a cozinha, fazendo soar meus saltos sobre o assoalho em sinal de protesto. Organizei tudo o que aparecia na minha frente, fazendo o máximo de barulho possível.

Ele se aproximou em silêncio e ficou tão imóvel que fiquei agitada em todos os sentidos. Eu sentia seu olhar triste e confuso sobre mim. Passado algum tempo, sem aguentar mais, parei na frente dele.

— O que foi? Fale logo! O que está acontecendo?

Ele resistia a falar. Percebi que seus lábios balbuciavam em silêncio.

De repente, ele se abriu.

— Eu sou muito burro, muito burro, desculpe! Já faz algum tempo que

você está tão diferente, tão mais... E eu... Eu...

Agora, era ele que se agitava, andando de um lado para o outro, movendo os braços e procurando as palavras.

Sua falta de jeito me encantou. Eu me aproximei e segurei seu rosto com as duas mãos.

— O que foi? — perguntei com cuidado.

— Eu... Acho que estou com medo.

— Medo?!

— Sim, medo. Todas essas mudanças na sua vida... Seu jeito de ir atrás do que quer, de mudar de hábitos, de ter coragem de se assumir como é...

— O que tem? Você não acha isso bom?

— Sim... É bom, mas...

Ele parecia pensar em uma forma de fazer sua confiança. Sem dúvida estava inquieto com o que eu ia pensar.

— O que foi, Sébastien?

— E se as minhas mudanças não forem suficientemente rápidas para você? E se eu não estiver à altura da nova Camille?

Então era isso? Eu não podia acreditar. Fiquei sensibilizada com seus receios. Olhei para ele com convicção e sorri com amor.

— Isso nunca vai acontecer! O que você está pensando? Eu amo você, Sébastien! Como nunca amei ninguém. E se estou fazendo todas essas mudanças é só para você, para que você tenha orgulho de mim, para que me deseje sempre!

Ele respondeu aproximando os lábios e calou minhas dúvidas com um beijo longo e desconcertante. Dessa vez, nada nem ninguém foi capaz de nos interromper...



25

Desde aquela noite, o clima em casa se transformou radicalmente. Um novo fôlego de cumplicidade soprava no nosso amor, e essas brasas reavivadas só ficavam mais belas. Quanto ao meu filho, decidi adotar os princípios sugeridos por Claude para não me estressar mais com qualquer bobagem: parar de levar tudo muito a sério e me irritar em excesso! Enfim, me permitir um pouco mais de leveza na maneira de realizar as tarefas cotidianas. “Desça da cruz, estamos precisando da madeira”, Claude me disse um dia rindo, para me fazer entender que eu precisava abandonar meu papel de mãe à beira de uma crise de nervos e encarar a situação de um jeito diferente.

De início, dediquei algum tempo para me interessar um pouco mais pelo universo do Adrien. Na surdina, me atualizei sobre as novidades do futebol. Decorei o nome dos jogadores mais importantes e as principais regras do esporte. A noite de jogo seguinte, em vez de ser um tempo morto e entediante para mim, acabou virando pura diversão: meus rapazes estavam claramente espantados com meu conhecimento, o esforço estava se pagando! Assim, Adrien falou comigo tanto quanto o pai durante a partida. “Você viu esse drible, mamãe?”, ele gritava o tempo todo, sempre me dando aqueles empurrõezinhos viris. E no primeiro gol do seu time do coração, foi nos meus braços que ele pulou para gritar: “Gooooool!”. Estava claro que eu também tinha feito alguns pontos.

Também me dediquei à iniciação em seu universo musical, escutando seus *hits* favoritos. Bruno Mars, Ariana Grande, Nicki Minaj, Jackson Derulo, David Guetta... A primeira vez que comecei a cantarolar a letra de

uma de suas canções favoritas junto com ele, Adrien ficou surpreso, e li em seu olhar algo que parecia admiração misturada com respeito.

Essas novas disposições mudaram consideravelmente o tom de nossa relação. A porta do diálogo estava escancarada de novo.

Nesse impulso, decidi atacar a questão delicada da lição de casa.

— Sabe, Adrien, detesto ficar brava, precisar gritar com você para fazer seus deveres e acabar brigando por isso... Fico me sentindo muito mal. Tenho mesmo vontade de que as coisas mudem, você não sente o mesmo?

Ele fez que sim com a cabeça.

— Será que você conseguiria me explicar por que às vezes é tão difícil para você se dedicar a isso?

Ele demorou algum tempo para refletir, enquanto eu observava sua seriedade para procurar as melhores palavras e responder com cuidado.

— Não sei. Para começo de conversa, os exercícios são chatos e muitos. Mais ainda, tenho a impressão de que isso irrita tanto você que acabo me estressando. Tenho medo de errar e você brigar comigo. Então não tenho nem vontade de tentar.

Reconheci o golpe e fiquei pensando mais uma vez no conselho de Claude: deixe de lado a metralhadora de broncas e diga o que você sente, fale em nome do “eu”.

— Quando eu me irrita — comecei a explicar — é porque estou preocupada com você. Penso no seu futuro e tenho medo que você não leve seus estudos a sério. Ir bem na escola é tão importante mais adiante! Só quero que você tenha a melhor vida possível quando crescer.

— Eu sei, mamãe. Mas você se preocupa demais! Você não confia em mim o suficiente.

— É possível — acabei cedendo, com um sorriso — Só estou tentando ser uma mãe razoável.

— Pare com isso! Você é uma supermãe!

— Você acha?

— É claro — ele garantiu, pegando minha mão com um sorriso travesso.

Meu coração se inflou de gratidão. Eu estava pensando nas técnicas de reforço positivo que Claude tinha me ensinado.

— O que você diria se a gente tentasse mudar o jeito de fazer lição? — sugeri.

— Como?

— Bom, a gente poderia fazer de um jeito mais divertido, por exemplo.

— Gostei da ideia!

— Toca aqui!

Fizemos três cumprimentos diferentes antes de nos jogarmos em um grande abraço.

— Eu te amo, mamãe — Adrien murmurou no meu pescoço.

Eu o apertei ainda mais.

— Eu também te amo, meu bem.

Foi assim que coloquei em prática um método educativo menos tradicional, mas muito mais divertido. Passei a usar, por exemplo, o princípio do 1, 2, 3 para as chamadas orais: a cada resposta certa, você avança um passo na direção da mesa e, a cada resposta errada, precisa se afastar dois passos. Ou ainda aprender as lições com música. Um verdadeiro sucesso! Adrien não só estava aprendendo três vezes mais rápido, como estava se divertindo loucamente.

Apliquei a mesma abordagem para as pequenas situações à mesa e na cozinha. Em vez de me descabelar pedindo ajuda cinquenta vezes e esperando horas até algo finalmente acontecer, encontrei um truque para motivar meu filho: convenci Adrien a criar comigo um restaurante imaginário no qual ele seria o *chef*. Sua maneira de se envolver e de se entregar à brincadeira me surpreendeu. Eu não esperava que funcionasse tão bem.

Ele levou aquilo tão a sério que criou uma receita bastante original de almôndegas de carne com sete especiarias, à moda indiana. Eu cortava a carne em cubos, ele a passava no processador. Eu picava o alho, Adrien preparava no pilão uma mistura caseira para empanar. Ele, que costumava gostar apenas de objetos eletrônicos, parecia se entregar por inteiro a esses trabalhos manuais! A etapa final de passar as almôndegas no ovo e depois na mistura com grãos de gergelim foi para ele motivo de grande alegria. Era como se eu o visse cinco anos atrás, brincando com massa de modelar

com aquela graça encantadora da primeira infância. Trocamos poucas palavras durante essa intensa sessão de criação culinária, mas nossos sorrisos e os gestos sincronizados diziam muito sobre a harmonia daquele instante. Ele, no papel de grande *chef* estrelado, se divertia me dando ordens como se eu fosse sua funcionária, papel ao qual eu me entregava de boa vontade, tamanha era minha alegria em ver minha estratégia funcionando tão bem.

Essas mudanças também me permitiram liberar tempo e energia para uma grande tarefa: construir meu novo projeto profissional. Porque estava decidido que eu não queria mais continuar no meu trabalho comercial, e sim retomar meu sonho inicial: trabalhar com *design* e moda para crianças.

Como me dizia o Claude, estava na hora de fazer meu projeto de vida coincidir com minha personalidade e meus valores mais profundos.

Comecei a me jogar em pesquisas exploratórias. Meu desejo profundo não era abrir uma franquia, e sim criar uma marca e um conceito próprios. No entanto, logo tive que aceitar as evidências: o mercado de roupas para crianças parecia estar saturado, e as saídas para isso eram bastante estreitas.

Outra constatação sem volta: com a crise, as pessoas jamais gastariam valores consideráveis na compra de roupas para bebês que já estariam pequenas demais um mês depois.

Daí em diante, como encontrar um espaço?

A inspiração veio numa sessão de “*googlestorming*”, técnica criativa inspirada no *brainstorming* de que Claude tinha me falado e me que permitia encontrar ideias por meio da internet.

Foi assim que me deparei com uma marca holandesa que propunha o princípio de *fashion leasing*: alugar jeans por ano, como se faz com um carro ou um apartamento! Com uma assinatura mensal de cerca de cinco euros, o cliente tinha a garantia de ter algo de marca sempre na última moda ao mesmo tempo em que se tornava ator do desenvolvimento sustentável e, no fim, tinha também a possibilidade de comprar uma peça ou devolvê-la e pegar outra no mesmo esquema!

Meu cérebro logo entrou na onda: e se eu retomasse o mesmo princípio com roupas infantis? Peças que respeitam a ética ambiental para crianças de zero a três anos, às quais eu atribuiria valor agregado com o acréscimo de materiais e estampas que tornariam cada peça única. Só precisaria me juntar a fornecedores de roupas de princípio sustenável — macacões, camisetas, calças — para depois customizá-las. Seriam peças *prêt-à-porter* de alta costura acessíveis a todos os bolsos. Ah, sim... Parece que tinha alguma coisa boa aí.

Meu espírito estava se aquecendo, embalado pelo entusiasmo. Todos os pais adoram criar *looks* para seus bebês. Quem nunca ficou bobo diante de roupas em miniatura, tão fofas? Um único porém: o preço proibitivo das peças originais que precisam ser trocadas com tanta frequência... Mas com o meu novo conceito, seria possível renovar o guarda-roupas dos pequenos tanto quanto quisessem graças ao sistema de *leasing*! Fiz rapidamente uma base de cálculos: eu poderia propor um contrato de locação de cada peça por cinco euros por mês, em média.

Comecei a trabalhar sem folga para aprimorar meu projeto e criar meus primeiros protótipos para conseguir alguns parceiros.

Seguindo o conselho de Claude, entrei em contato com um serviço de apoio a pequenas empresas, uma estrutura que faz o acompanhamento de projetos de criação, e preparei uma apresentação caprichada. Depois, era cruzar os dedos esperando a resposta do comitê de avaliação.

As coisas estavam ganhando um rumo bastante convincente. Eu sentia as boas vibrações. Quinze dias depois, quando recebi a resposta positiva do serviço de apoio empresarial, quase ajoelhei de alegria! Sébastien, apesar de algumas inquietações bastante legítimas, tinha decidido me apoiar. Agora só faltava anunciar a “boa-nova” para minha mãe... Essa ideia me encantava bem menos. Para ela, um emprego fixo era a única opção admissível profissionalmente. Conhecendo-a como se ela tivesse saído de dentro de mim — e não o contrário —, eu estava apreensiva em revelar as transformações da minha vida. Não por acaso...



26

Toquei a campainha do pequeno apartamento que me viu crescer tomada por uma mistura de empolgação e apreensão. Minha mãe me recebeu com um grande sorriso e um abraço carinhoso. Eu estava travada por causa da novidade que ia anunciar e me perguntei como seria sua reação. Eu sabia que em alguns instantes aquela harmonia toda melosa ia desaparecer.

— Fique à vontade, minha querida. Já volto. Só preciso ver como está meu guisado de vitela.

— Mãe! Você se deu todo esse trabalho! Eu tinha dito que era só um jantar simples.

— Não dá trabalho nenhum, e eu gosto tanto de fazer!

Acabei cedendo. Como sempre.

Sentei no sofá da sala menor de pernas cruzadas, o coração batendo apertado, coordenado com o tique-taque do grande relógio de *design* assinado que reinava no cômodo, um troféu trazido de uma longa viagem a Nova York.

Minha mãe se juntou a mim, toda animada com a ideia de uma conversa de meninas.

— Pronto! Sou toda sua!

Limpei a garganta. Ela logo percebeu meu desconforto, e uma sombra se instalou sobre seu rosto.

— Está tudo bem, querida? Você está com uma cara...

— É que... Eu tenho uma novidade importante para te contar.

— Ai, meu Deus! Você vai largar o Sébastien?

— Não é isso, mãe...

— É ele quem vai largar você?

— Mãe! — fui me irritando — Por que você sempre tem que projetar suas piores angústias em mim?

Seu rosto foi ficando ainda mais sombrio.

— Não projeto nada, querida. Sou apenas lúcida quanto à realidade da vida. Veja só o que seu pai fez com a gente...

— Essa é a *sua* história, mamãe! Não significa que as coisas vão acontecer sempre do mesmo jeito para mim!

— Você tem razão, desculpe. Mas e essa grande novidade? Ah, já sei! Você está grávida!

Por que ela tinha sempre que insistir nesse assunto? Será que não podia respeitar o fato de que eu não queria ter mais um filho?

— ...

— Não? Bom... Então me conte — incentivou ela, pegando minha mão.

— Vou largar meu emprego.

Ela soltou a mão na mesma hora.

— Isso não é verdade.

— Sim, mãe, é verdade. Você sabe que, há algum tempo, conheci um homem formidável...

— Você está traindo o Sébastien! — disse ela, indignada.

— Mãe! Pare de terminar minhas frases por mim e me deixe contar a história! É claro que não, não estou traindo o Sébastien. O homem que encontrei está me acompanhando há algum tempo para me ajudar a fazer um balanço da vida e reencontrar o caminho da minha felicidade perdida...

— Como assim perdida? Eu achava que você era feliz! Por que você nunca me contou? Não entendo... Você tem um trabalho, um marido que ama você, um filho magnífico...

— Sim, mãe, tenho tudo isso e eu também achava que era feliz. Mas um dia acordei de manhã me sentindo completamente vazia, mergulhada em uma onda de melancolia terrível. E graças ao Claude, estou reencontrando o sentido da minha vida.

— Claude? É esse o nome dele? O que esse sujeito faz da vida?

— Ele é... Rotinólogo.

— ...

— É uma nova abordagem de autoajuda, muito boa... — eu estava tentando me justificar.

— Que negócio é esse? — ela logo se alarmou. — Você sabe que é preciso sempre desconfiar dessas coisas. Tem tanto charlatão hoje em dia! Com o pretexto de vender um sonho de uma vida melhor, eles arrebanham todo mundo.

Eu sabia que a discussão ia tomar esse rumo...

— Mãe! Não é nada disso! Quando você vai parar de ter medo por mim e de me tratar como uma menina? Eu sei o que estou fazendo.

— ...

E agora esse silêncio. Ela deixava meus nervos à flor da pele.

— Finalmente vou realizar meu sonho, mãe: montar um projeto para trabalhar com moda infantil.

— Você tem consciência de que é um setor de trabalho abarrotado, né?

Eu a sentia oscilar entre ansiedade e contrariedade.

— Sim, mas desenvolvi um conceito único e original! Você sabe o que é *leasing*?

— *Leasing*? Não...

— É um sistema prático, econômico e ecológico que permite que as pessoas aluguem produtos com a opção de comprá-los. É algo bastante comum entre concessionárias de automóveis e na indústria de brinquedos. Nesta época de crise, as pessoas não compram mais roupas de luxo para bebês. É caro demais por tão pouco tempo de uso. Por outro lado, vou propor o aluguel dessas peças por um valor que varia de cinco a quinze euros por mês. Tenho certeza de que vai ser um sucesso!

Eu estava me empolgando com a ideia. Mas minha mãe, ao que tudo indicava, estava bem longe de partilhar do mesmo entusiasmo.

— E você vai largar um emprego fixo por isso? E eu passei a vida inteira tentando colocar a importância da estabilidade financeira na sua cabeça... Você percebe que pode colocar em perigo todo o seu equilíbrio familiar e o conforto material do Adrien se isso não funcionar?

— Por que você tem sempre que enxergar o pior? Preciso que você acredite em mim, mãe! E não que chegue atacando meus projetos com pedradas de inquietude e pessimismo!

— E o Sébastien, o que acha disso?

— Ele me apoia. Fizemos as contas para segurar as pontas nos primeiros meses.

— Só vejo riscos! Riscos!

— Sim, mas a vida em si já é um risco! Você precisa entender que esse novo empreendimento representa para mim uma lufada imensa de oxigênio. Tenho a sensação de voltar a viver, de finalmente ser eu mesma!

— ...

Pelo jeito, seria mais fácil enxugar gelo do que convencer minha mãe de que meu projeto era uma boa ideia.

— Bom, acho que vou embora. Estou vendo que você ainda não está pronta para aceitar a ideia.

— ...

Ela nem sequer tentou me segurar, parecia atordoada!

De volta à rua, fui tomada por emoções contraditórias. Triste por me sentir incompreendida por minha própria mãe. Irritada por ela nunca confiar na minha capacidade de me virar, mas, ao mesmo tempo, liberta por ter sido eu mesma, fiel a meus sonhos e ao meu eu mais profundo. Finalmente, eu havia colocado um ponto final naquela história de “agradar” sistematicamente. Eu estava ousando viver a vida que tinha a minha cara, e não uma vida que minha mãe imaginara para mim. No entanto, eu ainda estava meio desconfortável nessa nova pele, sentindo uma espécie de incômodo... Eu estava exaltando meu novo projeto, mas o que aconteceria se, no fim das contas, desse errado? E se minha mãe tivesse razão, com todas aquelas precauções? Esses pensamentos arranharam de leve o prazer. Senti, então, uma necessidade forte de falar sobre isso com Claude. Eu estava ansiosa para saber sua opinião sobre o assunto.



Claude marcou comigo mais uma daquelas sessões tão inesperadas em forma e conteúdo quanto ricas em aprendizado. Só que, dessa vez, eu conhecia o lugar muito bem: o museu do Louvre. Mas eu não estava entendendo por que ele tinha me arrastado até ali e, enquanto percorríamos as inúmeras galerias a passos largos, eu me perguntava o que ele ia tirar da cartola daquela vez. Enquanto esperava para descobrir, contei a conversa com minha mãe. Mas eu o estava achando distante, o que era bem atípico para ele. No que Claude estava pensando? Será que ele estava mesmo me ouvindo? Eu estava me esforçando para fazê-lo entender minhas emoções e a que ponto o ceticismo de minha mãe tinha me atordoado, e ele não demonstrava o menor incômodo, apenas continuava seu passeio calmo por entre os quadros.

— Claude, você não está me ouvindo! — explodi finalmente, tomada pela impaciência e irritada com seu desinteresse, enquanto eu vivia um verdadeiro tsunami interno.

Afinal de contas, foi ele que me pediu para encontrá-lo no Louvre! Se era para vê-lo agir como se estivesse sozinho, de que me adiantava ter vindo?

Ele não respondeu e levou o dedo à boca para me pedir silêncio. Eu estava a ponto de explodir de indignação. Então, ele apertou um pouco o passo e, com um enigmático sorriso, em pleno templo da *Mona Lisa*, me levou pela sala do grande mestre Leonardo da Vinci. Sem dizer uma palavra sequer, ele me fez sentar em um dos bancos diante de sua obra-prima derradeira: *A Virgem e o Menino com Santa Ana*. E ali ficamos

alguns segundos, diante da tela.

— O que você vê ali, Camille? — ele finalmente me perguntou.

Perplexa, deixei meu olhar percorrer a pintura, tentando apreender o significado.

— Bom, vejo a Virgem, que parece querer pegar o Menino Jesus nos braços, mas, ao mesmo tempo, tenho a impressão de que ele tenta escapar, está mais interessado em pegar o cordeiro com suas próprias mãos do que no convite carinhoso da mãe. Quanto à Santa Ana, percebo nela um ar de descontratação e benevolência.

Claude sorriu depois do meu comentário.

— Na verdade, Camille, eu a trouxe aqui para mostrar esse quadro e explicar o que ele reflete, para mim, da relação entre mãe e filho.

A relação entre mãe e filho... A imagem furtiva de Adrien murmurando “eu amo você, mamãe” no meu pescoço atravessou meu espírito e, ao mesmo tempo, tive a sensação física do seu calor junto a mim. Depois me vi na sala de minha mãe, tentando falar dos meus projetos profissionais com ela e sendo constantemente interrompida.

— O cordeiro simboliza o sacrifício — continuou Claude —, e o fato de Jesus pegá-lo nos braços significa que ele aceita seu destino fatal. Maria, no papel de mãe, tenta afastá-lo desse destino de sofrimento, é isso que diz seu gesto protetor. Quanto à Santa Ana, ela se mantém num comportamento de contenção, observa sem intervir, o que mostra que ela aceita simbolicamente o destino do neto.

Essa análise esclarecedora de uma situação que, para mim, alguns momentos antes, não passava de uma encantadora cena bucólica, me deixou admirada. Paralisada por aquelas palavras, com os olhos fixos no quadro e com um interesse renovado, eu esperava impaciente pela continuação.

— Toda mãe tem medo por seu filho e busca, de todos os modos, impedir seu sofrimento, Camille. É natural, algo intrínseco ao amor materno. Mas isso às vezes pode se tornar um freio para o filho que precisa realizar seu destino e fazer a própria vida. Até então, você estava numa busca constante pela aprovação de sua mãe. Você sufocou seus desejos para

agradá-la e não frustrar suas expectativas. É como se tivesse andado todo esse tempo usando sapatos apertados demais. E agora que anunciou para ela que vai seguir seu próprio caminho, isso lhe causa medo. É normal. Mas você precisa aprender a deixar esse medo nas mãos dela, a não tomá-lo para si e ir atrás do seu caminho, confiando em si mesma. Quando ela vir você realizada e feliz, acredite em mim, vai ficar feliz por você!

— Espero que sim, Claude...

Quando respondi, fiquei me perguntando que tipo de mãe eu era exatamente para Adrien. Será que eu fazia as coisas direito? Será que tinha uma boa atitude, que permitiria que ele levasse suas capacidades ao máximo? Ele ainda era jovem, seus desejos e suas necessidades ainda eram os de uma criança. Mas e quando crescesse? Quando tivesse que fazer suas próprias escolhas, construir seu caminho como homem? Será que eu saberia acompanhá-lo sem projetar nele expectativas que não eram dele, como minha mãe fizera comigo? Eu seria capaz de ouvi-lo de verdade e ajudá-lo em sua realização pessoal? Sempre acreditamos fazer o melhor, mas, às vezes, nossos medos e até mesmo o amor que sentimos acabam nos cegando.

Claude tinha se calado, como se quisesse dar mais espaço para meus pensamentos. Abri um pequeno sorriso, para indicar que eu era toda ouvidos de novo, e ele continuou:

— Hoje, Camille, sua mãe tem medo que essa mudança de orientação traga sua cota de sofrimento para você. Ora, será necessário que ela entenda, depois de algum tempo, que sofrimento de fato para você seria ficar sem fazer nada sobre isso! O mais grave não é falhar, e sim nem sequer tentar. De todo modo, nunca podemos nos blindar contra eventuais sofrimentos, pois fazem parte da vida. Querer fugir deles é uma tarefa impossível. A vida é feita de momentos doces e outros mais amargos, cada um precisa entender isso como parte integral do jogo da existência! Resistir a essa realidade só faz reforçar o mal-estar. É por isso que os sábios aprendem a agir sobre aquilo que está ao seu alcance, não sobre o curso dos acontecimentos, mas na maneira de lidar com eles.

Aquelas palavras tiveram sobre mim o efeito de um filete de água gelada

num dia de calor intenso. Reforçaram minha determinação de continuar no novo percurso que eu tinha traçado para mim mesma, além de me dar mais pano para manga, quando chegasse a minha vez de confrontar as escolhas fundamentais do meu filho para forjar seu futuro como adulto.

No mais, quando um grupo de turistas estrangeiros, bastante numeroso e barulhento, irrompeu na sala e interrompeu nossa adorável conversa, comecei a reclamar e não consegui reprimir alguns sons de desaprovação.

Claude, por sua vez, se manteve impassível e sorridente. Será que nada o irritava nunca?

Ele me levou à outra sala, continuando suas explicações:

— Veja, Camille, o impacto que elementos de perturbação externos ainda exercem sobre você. Você coloca seu bem-estar à mercê deles. A realidade é que você nunca terá de fato as rédeas das coisas e corre o risco de sempre ser uma rolha sendo levada por correntes imprevisíveis. Para um sábio, a tempestade pode muito bem causar tormentas na superfície, mas nas profundezas sempre reina a calma. O segredo é retomar o controle da sua mente e decidir viver bem mesmo as coisas desagradáveis. Enxergar o lado positivo, mesmo nas coisas negativas. Você vai ver que essa é uma maneira de abordar a existência capaz de mudar tudo.

— Sim, mas mesmo assim... Não é tão simples controlar os próprios pensamentos! Nossas reações nunca são as mais racionais. No meu caso, por exemplo, faz vários dias que tenho dúvidas, que não estou certa de mais nada quanto ao meu projeto. Estou com medo. Acho tudo tão arriscado! Sem falar que minha mãe não foi a única a manifestar suas ressalvas. Minha melhor amiga e meu tio também disseram que achavam uma loucura me jogar num conceito tão incerto em plena crise! Fico me perguntando se não devia parar tudo...

Claude colocou a mão no meu antebraço e se dirigiu a mim como se falasse com uma menina que tem medo do escuro, com uma voz calorosa e tranquilizadora.

— Camille, e se, para começo de conversa, você trocasse “tenho medo” por “estou empolgada”? Esse truque costuma funcionar bem. Oscar Wilde dizia: “A sabedoria consiste em ter sonhos grandes o suficiente para não

perdê-los de vista enquanto os perseguimos”. Você tem razão em ousar. Deixe-me contar uma história que pode servir como conforto para seu coração e ajudar a retomar sua confiança.

Uma vez por ano, no reino das rãs, era organizada uma corrida que, a cada vez, contemplava um objetivo diferente. Naquele ano, era preciso chegar ao topo de uma antiga torre. Todas as rãs do lago se juntaram para assistir ao acontecimento. Foi dada a largada. As rãs espectadoras, julgando a altura da torre, não achavam que fosse possível que as concorrentes pudessem chegar ao cume. E disparavam seus comentários:

“É impossível! Elas nunca vão chegar lá!”

“O físico delas não vai deixar que cheguem ao topo!”

“Elas vão ficar desidratadas antes de alcançar a torre!”

Ao ouvi-las, as concorrentes começaram a perder a coragem, uma depois da outra. Todas, exceto algumas que continuavam subindo bravamente. E as espectadoras não paravam: “Não vale mesmo a pena! Ninguém consegue chegar lá, olhem, quase todas já abandonaram a prova!”.

As últimas se deram por vencidas – menos uma, que continuava insistindo na escalada contra tudo e contra todos. Sozinha, e à custa de um grande esforço, ela chegou ao topo da torre.

As outras, estupefatas, quiseram saber como ela havia conseguido chegar lá. Uma delas se aproximou para perguntar como ela tinha superado a prova e acabou descobrindo que a vencedora era surda!

Então, Camille, tome cuidado para não se deixar influenciar pela opinião dos outros. Não dê ouvidos. Não se deixe desencorajar. Mesmo aqueles que você ama às vezes projetam em você seus medos e suas dúvidas. Identifique quem são seus poluidores e aja de modo que eles não contaminem você com sua visão negativa, desaprovadora ou cética.

As palavras de Claude ficaram ressoando por um bom tempo nos meus ouvidos e fizeram seu trabalho. Eu não podia e, mais que isso, não queria voltar atrás: esse projeto profissional era muito importante para mim, e eu sentia a que ponto era importante levá-lo até o fim. Ia além da minha realização pessoal. Assim, me muni psicologicamente de tapa-olhos e de protetores auriculares, bastante decidida a continuar meu caminho.



28

Minha festa de despedida no escritório me encheu de um sentimento confuso, uma mistura de libertação feliz e certa ansiedade. Será que eu tinha mesmo feito a escolha certa? Minha decisão surpreendeu a todos. A maioria dos meus colegas me considerava uma mãe de família simpática e certinha, e eu estava me transformando numa audaciosa empreendedora, com um projeto profissional improvável!

A sala de reunião mal dava conta de comportar todo mundo, porque meu chefe, aproveitando minha partida, tinha convidado outras equipes para criar um vínculo entre os diferentes departamentos. Dois coelhos com uma cajadada só.

Alguns, totalmente indiferentes à minha saída, engoliam amendoins e aproveitavam o champanhe gratuito sem nem se dar ao trabalho de me cumprimentar. Outros passavam para me dar um alô, mal escondendo uma ponta de descrédito.

— Uma loja neste momento? Tenho um amigo que fez isso e ficou cinco anos sem ganhar nada. Isso não é trabalho, é caridade.

— Empreendedora? Hmm... Precisa gostar de viver perigosamente...

Depois de algum comentário, eles iam embora com um “boa sorte” que soava mais como um “se vire”.

Esses argumentos me faziam ferver por dentro. Por que isso de sempre relacionar tudo ao dinheiro? Isso me irritava ao extremo. Um sonho, mesmo que rendesse só um salário mínimo, continuava sendo um sonho! Eu nunca tinha me sentido tão viva quanto naquele momento, e isso não tinha preço!

Felizmente, algumas pessoas tinham se mostrado de fato adoráveis. Melissa em especial, que trabalhava na recepção, me deu um lindo buquê de flores. O senhor cabeça-de-ovo também. Ele providenciou um presente em nome de toda a equipe: um trevo de cristal que fazia as vezes de peso de papel, um belíssimo objeto de decoração da elegante marca Lalique! Foi difícil esconder o quanto aquilo me impressionou.

— É para trazer sorte nos seus projetos. — explicou ele — Você vai ter que colocar na sua loja, hein?

Dei um abraço caloroso nele. Eu estava boquiaberta com tanta delicadeza!

Na sua vez, meu chefe se aproximou de mim, e tive a impressão de ler em seus olhos uma pontada de admiração e de inveja.

— Bom percurso, Camille! Espero sinceramente que seus projetos deem certo. Você é muito audaciosa de se lançar numa aventura dessas, ainda mais nos tempos atuais. Com a crise, as pessoas não ousam em mais nada! Enfim, se por acaso não der certo, não pense duas vezes antes de vir bater à nossa porta. Vamos sempre ter um lugar para você aqui.

— Obrigada, senhor. Não vou me esquecer disso.

Mesmo que estivesse torcendo para nunca mais ter que voltar atrás...

Encher uma caixa com todas as minhas coisas não demorou muito tempo. Dez anos da minha vida profissional, e tão pouca coisa! Eu tinha a impressão de estar no meio de um sonho. Contudo, era impossível saber se era um sonho bom ou um pesadelo.

Enquanto eu percorria as ruas para voltar para casa com minha trouxinha de recém-demitida, eu me sentia como uma estrangeira em mim mesma, balançada por um coquetel de emoções contraditórias — alívio, alegria, sensação de liberdade, mas também receio, medo, ansiedade, vertigem...

Nos dias que se seguiram, caprichei no visual para aprimorar minha empreitada financeira. Eu tinha me informado sobre o investimento pessoal que precisaria fazer. Ele representava pelo menos 30% do valor total. Mesmo raspando o tacho de todas as minhas gavetas, eu não chegava a isso... Seria suficiente para convencer um banco a me dar um financiamento complementar?

Com a ajuda do pessoal do serviço de auxílio a empresas, preparei uma apresentação quase feita em concreto armado. Pelo menos era o que eu esperava. Com meu plano de negócios bem amarrado, fui atrás dos bancos.

Na manhã da primeira reunião, meu estômago estava dando voltas. Eu checava o horário a cada trinta segundos. Até que, finalmente, chegou o momento. E quando chega a hora de fazer algo, não tem como escapar... De todo jeito, não me restavam mais unhas para roer.

Eu tinha preparado uma **playlist de músicas poderosas**, com canções que dão forças. Não era por acaso que até para começar uma guerra, músicas eram usadas.

Ouvi “No Surprises”, do Radiohead, até cansar, uma música que, para mim, permitia a qualquer um escrever seu destino. Fui andando pela rua me sentindo diferente dos outros, mergulhada no filme *widescreen* da minha própria história de sucesso. Será que dava para ver na minha cara o que eu estava vivendo? Tentei ler a resposta no rosto dos passantes, mas eles provavelmente só achavam estranho que eu os encarasse daquele jeito. Pouco importa!

Minhas mãos estavam suadas, mas eu tinha asas nas costas, estava finalmente pronta para o grande salto.

Meu entusiasmo durou muito pouco, infelizmente.

O gerente do banco me recebeu com frieza e mal olhou minha papelada. Fez uma careta para o meu investimento baixo e encurtou nossa entrevista, que nem sequer chegou a dez minutos, me prometendo uma resposta rápida. De fato, nesse quesito ele manteve sua palavra. Quarenta e oito horas depois, recebi uma resposta negativa.

* * *

Minha reunião seguinte em outro banco foi uma infeliz sensação de *déjà-vu*. A resposta negativa me atingiu no meio da rua, quando eu estava voltando para casa com os braços cheios de compras. Ao desconforto da situação se acrescentou a amarga decepção. Mais uma. Eu sentia meu sonho batendo em retirada. O medo e a desilusão faziam arder minha garganta, meus olhos, meu nariz.

Quando meu filho abriu a porta, quase não desejei boa-noite e fui correndo para a cozinha, para que ele não visse a derrota estampada no meu rosto. Eu tinha esquecido que as crianças têm antenas gigantes, que captam tudo.

— Tudo bem, mamãe? Quer que eu ajude a guardar as compras?

— Está tudo bem, não precisa, querido, eu me viro. — disse eu fingindo me ocupar com algo nos armários.

Virei de costas para Adrien de propósito, para que ele não visse minhas lágrimas escorrendo.

Não adiantou.

— Mas, mamãe, você está chorando? — perguntou ele, se inclinando para ver melhor meus olhos e constatar o sinal de tristeza.

— Não, está tudo bem, já disse! Vá brincar no seu quarto.

— Não vou sair daqui enquanto você não me contar o que aconteceu!

Que firmeza! Às vezes acontecia de ele bancar o homem da casa e se comportar como o pai. Ao perceber que ele não me deixaria enquanto eu não dissesse o que estava me incomodando, expliquei a recusa do banco.

— Sabe, ainda falta um pouco de dinheiro para eu montar meu projeto, e o banco não quis me emprestar, por isso estou triste hoje à noite. Mas não se preocupe, eu ainda não desisti!

Eu me esforçava para dar um sorriso para ele em meio às lágrimas, para não deixá-lo ainda mais aflito.

Ele me apertou em um grande abraço e disse com o tom seguro de um homem que conhece a vida:

— Fique tranquila, mamãe, isso vai se resolver!

Depois, deu meia-volta e foi brincar no quarto. Seu comportamento me arrancou um sorriso. Que fenômeno! — eu disse a mim mesma, tomada de ternura.

Guardadas as compras, passei para a louça, atacando as panelas que eu não tinha tido a coragem de lavar na noite anterior. Passei a esponja colocando ali toda a energia do desespero, esperando que esse gesto cotidiano básico conseguisse acalmar meus nervos inquietos.

Quando comecei a colocar a mesa e chamei o Adrien para me ajudar, ele

entrou na sala com um ar contente de conspirador.

— Mamãe? Pegue, é para você.

E me entregou um envelope de papel pardo.

— Abra! — meu filho insistiu.

Obedeci e encontrei lá dentro um punhado de notas acompanhado de umas cinquenta moedas.

— É para você — anunciou ele, reluzindo de orgulho — contei tudo: tem 123,45 euros. E se não for o suficiente, vendo meu videogame. Assim você pode fazer seu projeto, não é, mamãe?

A emoção foi subindo como uma bola e fechou minha garganta. Meu Deus, como amei esse garoto naquele momento! Como ele era lindo, de olhos brilhantes e arrebatamento natural, querendo me salvar do fracasso!

Eu o levantei nos meus braços para apertá-lo forte.

— Obrigada, meu amor, isso é adorável da sua parte. Mas pode guardar seu dinheiro por enquanto. Prometo que, se precisar, eu peço.

— Você promete?

— Prometo — garanti.

Ele parecia ao mesmo tempo contente e aliviado de poder guardar suas economias. Vendo o sorriso de volta no meu rosto, Adrien deve ter avaliado que sua missão tinha sido bem-sucedida e foi embora guardar a recompensa no quarto, com o coração leve.

Essa iniciativa tão linda me confortou muito. Não era hora de baixar a guarda. Por mim, por meu filho, por todos aqueles que acreditavam no meu projeto, eu precisava segurar a onda!

Foi nesse estado de espírito que retomei a busca por um financiamento e apresentei meu projeto a um terceiro banco.

Mais uma vez, alguns dias de espera se passaram, moral inflado com o gás hélio da esperança. Esperança que, novamente, explodiu em pleno voo.

Três bancos! E nenhum deles quis se tornar parceiro do meu projeto! Nada tinha funcionado. Nem meu sorriso de Isabelle Huppert, nem meu ar de sábia e confiante como Gandhi, nem minha garra de promotora, estilo do personagem de Michael Douglas no filme *Wall Street*.

O desespero tomou conta de mim. A angústia também. Eu tinha

abandonado meu emprego, feito algumas despesas para fabricar meus modelos... Se nenhum banco embarcasse no projeto, eu estaria falida! Só me restaria rastejar aos pés do meu antigo chefe para suplicar um novo cargo e ficar feliz de retomar minha vidinha tão regrada quanto papel pautado.

Ah, não, isso nunca!

Então me voltei contra o Claude. Fiquei ruminando. Afinal, a verdade era que tinha sido por causa dele que me lancei nesse plano absurdo! Foi ele que me incentivou a seguir esse caminho! E agora eu ia quebrar a cara. Sébastien jamais me perdoaria... Se isso acontecesse, essa história maldita ainda ia acabar com meu casamento e destruir minha família. Decepcionado e ultrajado, Séb ia me deixar, levando o Adrien junto. Arruinada e deprimida, eu acabaria virando uma moradora de rua! A *bad trip* corria solta, meu ânimo em curto-circuito. Eu estava vivendo uma plena catástrofe estratégica!

Minha mãe estava certa, isso é loucura! Nunca vou conseguir.

Inflamada pela minha cólera, sentimento que sempre vem embalado pelo medo, fui aos tropeços até o consultório de Claude. Ele e aquele método maldito... Ele ia ouvir umas poucas e boas! Colocá-lo diante de suas responsabilidades, forçá-lo a... a... Eu não sabia bem o quê, mas ia, sim, forçá-lo a alguma coisa.

Ultrapassei a barreira da secretária sem me deter.

— Senhora, não, a senhora não pode...

Eu não ia parar!

Abri a porta sem cerimônia. Claude interrompeu uma conversa telefônica ao me ver.

— Senhora, por favor — a secretária tentou mais uma vez.

— Pode deixar, Marianne. Eu cuido disso. Um instante, Camille.

Ele terminou a conversa tranquilamente. Sua calma me irritava ainda mais e contrastava e muito com a minha tormenta. Por que esse homem sempre precisava ter esse ar tão soberano, enquanto eu era tão caótica?

— Então, Camille, o que está acontecendo?

— Como assim o que está acontecendo? Acontece que tudo está uma

catástrofe! Acabei de receber hoje a terceira resposta negativa! É o fim da picada!

Eu cacarejava como um galo endiabrado.

— Fique calma, Camille, sempre tem uma solução...

— Ah, não, pode parar com isso! Estou cansada da sua atitude otimista! Veja só onde ela me levou! Sim, você mesmo, com seus conselhos idiotas! Estou sendo vulgar? Melhor ainda! Eu acreditei em você, confiei em você... Mandeí meu emprego fixo para o inferno e, veja só, agora não sobrou nada! Estou na rua! Não, sinceramente... Onde foi que você enxergou que eu levava jeito para empreendedora? Era óbvio que eu ia quebrar a cara!

Claude me deixou despejar minha ira sem intervir. Ele parecia desolado de me ver naquela situação. Ao ouvir minhas injúrias, sua assistente veio bater à porta.

— Está tudo bem, senhor Dupontel?

— Sim, tudo certo, Marianne, obrigado.

— A senhora Theveniaud está ficando impaciente... Já passou meia hora do horário de vocês.

— Você pode pedir desculpas para ela por mim e perguntar se ela pode voltar na semana que vem? Obrigado, Marianne.

Ele estava dispensando uma cliente por minha causa? Considerando meu estado, senti um pouco de satisfação em perturbar sua tarde tão correta. Ele tinha me impulsionado a correr riscos para me lançar numa aventura profissional completamente delirante, e eu achava que ele tinha sua cota de responsabilidade pelo meu fracasso.

— Camille, fique calma! Três insucessos não querem dizer que tudo está perdido. Um banco, dois bancos, dez bancos... Você precisa perseverar! E se essa não for a melhor solução, precisa abrir outras gavetas!

— Perseverar, perseverar! Você tem umas boas. Não é você que tem que encarar a desaprovação dia após dia no olhar de suas pessoas mais queridas!

— **“Diante de uma rocha, um córrego sempre acaba vencendo-a, não pela força, mas pela perseverança”**, disse H. Jackson Brown.

— Você está começando a me irritar com essas citações! Não é assim que vou conseguir um empréstimo no banco!

— Talvez não. Mas também não é se colocando nesse estado. Que horas são?

— Como assim, que horas são? 18h15, por quê?

— Perfeito, está bem na hora...

— Hora do quê, Claude? — perguntei, irritada com seus eternos mistérios.

— Você vai ver! Venha, pegue seu casaco!

— Mas...

Eu não tinha como me opor a mais essa. Claude me pegou pelo braço e foi me levando para fora a passos largos. Sua autoridade natural era indiscutível. Além do carro que eu já conhecia — um parênteses, esse negócio devia funcionar muito bem para ele, para andar de Jaguar por aí —, ele tinha uma moto que o aguardava na frente do escritório. Ele colocou um capacete na minha cabeça sem pensar duas vezes, abafando meus últimos protestos.

Atravessamos Paris às pressas. Eu me agarrei à sua cintura, ao mesmo tempo esmaecida e amedrontada. As ruas, os rostos anônimos borrados pela velocidade, o concerto de buzinas, a imponentia dos monumentos, o ouro que brilhava no alto deles, a profundidade impenetrável do rio Sena e suas charmosas margens, os recém-casados japoneses posando para a eternidade diante de câmeras fotográficas, os vendedores ambulantes, os curiosos pelas ruas, os apressados firmes em seu dinamismo... Todo esse carrossel me causava vertigem.

A parada brusca da moto, que Claude estacionou na calçada, deu fim às minhas divagações urbanas.

Diante de mim, uma construção toda em pedra cinza: a paróquia de São Julião, o Pobre.

— Chegamos bem na hora — declarou Claude, visivelmente satisfeito com sua proeza.

— Claude, francamente, não estou com ânimo para isso...

Sem me deixar terminar a frase, ele apertou o passo para entrarmos na

igreja e encontrou dois lugares na terceira fila.

— Shhh! Fique quieta agora. E ouça.

Eu sem dúvida teria protestado, mas na mesma hora uma mulher subiu ao altar, acompanhada de um homem de terno escuro, que se instalou cerimoniosamente ao piano.

As duas primeiras árias me acalmaram. As notas deliciosas e seu movimento invisível eram como carinhos para meus tímpanos, despertando vibrações calmantes por todo o meu corpo.

Foi na terceira ária que a emoção me tomou por inteiro, quando uma *Ave Maria* de pureza cristalina foi se elevando na nave central. Fiquei arrepiada. Todo aquele fervor estava tomando conta de mim. Lágrimas se formaram em meus olhos...

Claude me lançava breves olhares de soslaio, talvez feliz em ver sua magia em ação.

Arrepios percorriam meu corpo inteiro. Eu me sentia de alguma forma conectada a algo “superior”, sem saber ao certo o que era. Mas essa sensação me enchia de força e fervor.

Passei o resto do concerto suspensa numa nuvem.

Na saída, decidimos tomar algo no Caveau des Oubliettes, um bar de jazz próximo dali.

— Claude, sinto muito por ter me deixado levar daquele jeito... Foi muito injusto. Você faz tudo o que pode para me ajudar, eu sei. E se eu falhar, não vai ser por sua culpa.

— **“O sucesso é a capacidade de passar de uma falha à outra sem perder o entusiasmo”**, dizia Winston Churchill.

— Lá vem você com essas frases de novo!

— Ops, desculpe! Eu só queria dizer mais uma vez que o que você está vivendo neste momento com sua busca por um financiamento não é uma falha. Faz parte dos acasos e dissabores de um percurso de sucesso. Levei você até aquela igreja para fazê-la sentir a força do fervor. Você precisa manter sua fé! Confie em si mesma. Eu acredito em você!

— Hmm... — murmurei, ainda um pouco ressabiada.

— Então, de volta ao jogo? — perguntou, estendendo a mão para mim.

Hesitei por dois segundos, depois estendi minha mão também.

— De volta ao jogo.

Alguns dias depois, consegui marcar uma reunião com o banco Populis. Eu tinha lido em alguma revista que tinham a reputação de apoiar pequenos empreendedores que eram deixados de lado pelo circuito financeiro clássico. Dessa vez, não projetei nenhuma expectativa para não me decepcionar.

Quando um telefonema chegou com a resposta positiva oito dias depois, caí de joelhos toda emocionada em meu apartamento. Esperei terminar a ligação para gritar — berrar! — de alegria. Eu estava a dois passos de colocar a camisa na cara e sair correndo feito louca, gritando: “goooooooooooooooool!”.

Finalmente eu tinha conseguido tirar meu passaporte para uma nova vida.



29

Minha vitória me rendeu um quarto pingente de lótus, desta vez roxo, que eu, inconscientemente, acariciava no pescoço, como um amuleto da sorte. Eu jamais teria acreditado que galgaria desse jeito os degraus da mudança, mas era preciso constatar que o método funcionava. Agora que eu tinha as bases, podia finalmente colocar em ação o que precisava para concretizar meu conceito de *leasing* de roupas de alta-costura para os pequenos, a preços bastante acessíveis.

O lançamento da loja estava previsto para dali a seis meses. E até lá não haveria nenhum dia de folga para que tudo ficasse pronto! Às vezes, eu tinha a impressão de me transformar num robô biônico multitarefas, de precisar estar em todos os lugares ao mesmo tempo: criação, execução, logística...

Era imperativo que eu contasse com alguma ajuda. Não havia como dar um aperto de mão sem um braço direito! Nesse quesito, me permiti o luxo de contar com quatro deles, quero dizer, oito, se contarmos também os esquerdos. Enfim, eram quatro pares de mãos incomparáveis que pertenciam a jovens costureiras que me deram a honra de enxergar no meu projeto um trampolim para suas carreiras. Assim, elas aceitaram entrar no jogo de receber uma remuneração baixa até a inauguração e de apostar no meu sucesso. Nossa equipe afinada se instalou numa loja da rua Le Goff alugada por mim, a dois passos do Jardim de Luxemburgo. Não era nada imenso, mas bastava, com folga, para começar. E o local tinha charme de sobra. Vigas aparentes, um mezanino, uma sala de fundo bastante iluminada e até um subsolo que podia acomodar os vestiários e uma

pequena cozinha.

Levei Adrien para visitar o local.

— É muito estiloso, mãe!

O que mais o deixava intrigado era saber se eu ia ficar rica. Ele brincava de enumerar o que poderíamos comprar se eu ficasse famosa com a loja e já se via andando nos mais belos carros: um Porsche vermelho num dia, um Bugatti preto no outro... Ele era tão fofo com aqueles olhos brilhando de empolgação! Eu me deleitava só de vê-lo aproveitando essa época despreocupada e de prazeres simples.

Sonhe, meu filho, sonhe, eu dizia a mim mesma com um sorriso carinhoso. E que a realidade sempre seja suave para você!

Além disso, eu tinha movido céus e terra para encontrar parceiros que me fornecessem as peças básicas em algodão e cânhamo orgânicos a baixo custo, e outras até mesmo em lã de alpaca, lã de iaque e bambu.

Quando finalmente recebi minhas encomendas, passei um longo momento acariciando aqueles materiais inacreditáveis, toda contente com as ideias que seriam executadas neles.

Durante esse período, eu estava tomada por uma efervescência criativa irreprimível. Estava dormindo pouco, mas, curiosamente, não sentia os efeitos indesejáveis. Isso me espantava — eu, que sempre ficava parecendo uma lesma mal-humorada com a menor privação de sono... Parecia até que eu estava embriagada. E, em certo sentido, estava mesmo... embriagada de empolgação! Assim, realizar meus desejos mais profundos me nutria como nenhuma outra seiva seria capaz. Eu nunca tinha sido tomada por uma energia dessas!



30

Claude acompanhava meus progressos como um patriarca. E falando em figuras paternas, ele não me deixou esquecer que, na minha lista de objetivos, ainda constava o seguinte: me reconciliar com meu pai.

Então, protestei.

— Mas, Claude, este não é o momento de me pedir uma coisa dessas. Você sabe muito bem que estou completamente sobrecarregada! Já não tenho mais nem um minuto para mim.

— Pelo contrário, Camille, não existe momento melhor. Além do mais, você sabe muito bem que essa questão está martelando sua cabeça há anos e que incomoda como um espinho enfiado no pé. Por que, então, ficar mais um dia com essa dor? Você vai ficar tão aliviada de dar um passo para resolver essa situação... A nova Camille não deixa seus problemas pendentes, não é?

— Certo, certo, tudo bem. Vou ver se consigo encontrar um tempo.

O fato de ele impor isso naquele momento me deixava irritada. Mas será que Claude estava mesmo me impondo? Dentro de mim, eu sabia que ele tinha razão. Eu não podia deixar aquela situação se prolongar. Tinha que encará-la. Eu tinha varrido essa história de uma vez para debaixo do tapete da minha consciência, pensando que seria esquecida. Que nada! Todos esses anos, ela não parara de cutucar o meu moral de forma traiçoeira. A culpa misturada com o rancor, escondida nas sombras do meu coração, fazia o necessário para minar as estruturas. Mas como perdoar aquele que eu não conseguia chamar de outra coisa além de “meu genitor”, por ter nos abandonado antes mesmo que eu desse meus primeiros passos?

Fazia seis anos que eu não via meu pai. Desde aquela cena terrível em que tentei acertar as contas com ele, tirar o lacre, como diria Claude. Na época, foi mesmo uma metralhadora de broncas que disparei! Eu tinha derramado sobre ele litros de cólera, sem deixar a menor oportunidade para que se explicasse. A raiva tinha invadido minhas veias como veneno. Eu insistia para fazer mal a ele. Uma raiva de menina, capaz de revirar tudo. Toda a parte sombria de mim tinha vindo à tona como um vulcão em erupção. Todas as emoções negativas represadas durante suas longas ausências tinham voltado para a superfície. Eu queria fazê-lo pagar por seu afastamento me valendo de palavras fatais. Por que meu pai tinha deixado minha mãe? Será que eu era um bebê barulhento demais que ele não conseguia suportar? Onde estava quando tive medo, quando me senti mal?

Infelizmente, meu acerto de contas tinha explodido bem na minha cara como uma granada sem pino, e acabei chegando a um resultado que não era bem o desejado: uma separação pura e simples.

As semanas, os meses, os anos se passaram sem que eu ousasse dar o primeiro passo da reconciliação. Eu temia sua reação e, pior ainda, uma nova rejeição. Com a distância, entendi melhor por que ele tinha deixado nosso lar. Eu era um acidente em sua vida, quando ele ainda era muito jovem. Aos 23 anos, ele não tinha maturidade nem motivação para assumir uma criança. No entanto, tinha ajudado minha mãe na medida que suas receitas permitiam e vinha me visitar de tempos em tempos. Esses momentos raros e preciosos me deixaram lembranças significativas, um sabor açucarado de algodão-doce.

Demorei um tempo para encontrar a preciosa agenda telefônica, toda empoeirada e gasta, escondida num monte de papel guardado bem no fundo de um armário.

Lá estava o número dele.

Passei longos minutos diante do telefone, o coração disparado, as mãos úmidas e a boca seca com a ideia de não encontrar as palavras certas. Até que, finalmente, criei coragem.

Os toques soaram, e ele logo atendeu:

— Alô?

— ...
— Alô??
— Pai?
— ...

* * *

“O perdão não faz esquecer o passado, mas amplia o futuro”, dizia Paul Boese. Era verdade. Depois de telefonar para meu pai, fiquei mais leve. Foi como se eu tivesse cortado a corda que mantinha pesados barris presos ao meu navio, impedindo-o de seguir em frente. No começo, claro, as palavras entre nós estavam aprisionadas, sofrendo para sair. Depois encontramos a voz do coração, justa e sincera, para criar uma ponte entre nós. Emocionados, combinamos um almoço. Esse momento de cumplicidade foi uma ocasião única para nos libertar do fardo de nossas respectivas dores, resultando numa bela redenção. Naquele ponto da nossa história onde só havia linhas pontilhadas e reticências, tínhamos aberto novas aspas.

Fiquei com o coração bobo depois disso.



31

Estranhamente, depois de me reconciliar com meu pai, eu também me sentia apaziguada na minha vida conjugal. Talvez eu estivesse tomando consciência da mistura que vinha fabricando fazia tanto tempo entre as ações do meu pai e do meu marido? A que ponto meu medo de ser abandonada como minha mãe tinha me envenenado, colocando um véu de sombra sobre minha relação com Sébastien? Isso tinha acabado. Eu nunca mais deixaria o passado interagir com o presente, tampouco condicionar minhas relações!

Claro, eu não podia impedir que meu marido fosse embora com outra se o destino assim decidisse. Mas eu estava tranquila: sabia que, o que quer que acontecesse, eu podia contar com meus recursos internos para lidar com isso. E essa certeza me dava uma força inacreditável, força que jamais acreditei possuir.

Então, a paz estava declarada com a classe masculina.

Eu saboreava esse pensamento e degustava uma boa xícara de chá verde quando, numa certa manhã, Sébastien entrou na cozinha e me entregou um envelope.

— Tome, é para você, chegou uma carta.

Lá dentro, uma curta mensagem:

Encontro quinta-feira no hotel Espace Mille para uma reunião no bar! Seja pontual: 14h em ponto. Até quinta. Claude.

O que ele estava inventando agora?

Sébastien, que passava manteiga numa fatia de pão, me observava de canto de olho enquanto comia uma torrada.

- Mais trabalho?
- Err... sim! O que você quer...
- Ninguém segura você!

Notei que ele estava um pouco preocupado, febril — eu não conseguia dizer ao certo — e me aproximei dele para roubar um beijo carinhoso.

- Não se preocupe, vai valer o esforço! Você logo verá os resultados!
- Não duvido nada disso.

* * *

Na quinta-feira, abandonei as meninas no ateliê, deixando instruções para a tarde, e corri para meu compromisso, não sem antes caprichar no visual chique e glamoroso que me rendeu alguns assovios e brincadeiras na rua. Fiquei envergonhada, mas considerando o endereço, num bairro chique, eu disse a mim mesma que valia a pena estar à altura. E de fato, não era uma ocasião perfeita para ver como eu me saía na pele da nova Camille? A julgar pelos olhares lisonjeiros que eu estava recebendo, as coisas pareciam estar funcionando bastante bem.

Ao passar pela porta do Espace Mille, fiquei sem fôlego. Só o *hall* de entrada parecia entoar uma ode à beleza dos palácios orientais. Materiais refinados, móveis de formas elegantes, fragrâncias sutis, cores reluzentes... Tive a impressão de ter feito uma viagem no espaço-tempo. Que alegria! E os lustres! E as luminárias antigas! E esses tapetes fofos e macios, colocados sobre pisos antigos num canto e sobre mosaicos artesanais noutro...! Logo fiquei encantada com a atmosfera sedutora de claro-escuro que projetava em cada rosto uma sombra de mistério.

Mas um mistério único e verdadeiro permanecia: por que Claude tinha me feito ir àquele lugar? Foi com essa pergunta em mente que me dirigi a passos firmes até a recepcionista.

- Onde fica o bar, por favor? Tenho um compromisso.
- No fim dessa entrada, à esquerda.

Percorri o caminho indicado, o coração batendo mais forte no peito. Que cena era essa?

Quando cheguei ao bar, decorado de maneira tão magnífica quanto o *hall* de entrada, fui avaliando as pessoas. Nenhuma silhueta me lembrava a do

Claude. Eu o amaldiçoei internamente pelo atraso: eu tinha horror a esperar sozinha nesse tipo de lugar, os homens não perdiam tempo em entender errado as intenções de uma mulher sozinha! Tentei, então, adotar um ar descontraído e seguro, repetindo em minha cabeça o mantra que tinha virado hábito nas últimas semanas: “Sou a Isabelle Huppert, sou a Isabelle Huppert...”.

— Você por aqui! — me disse, então, um homem com um sorriso matador.

— Mas... Mas... O quê?...

— Pois é, está vendo? Não é só o Claude que sabe planejar surpresas!

Sébastien segurou meu rosto com suas mãos como quem toca uma gravura preciosa, e me deu um beijo luxuriante. Eu me inflamei mais que de costume, deliciosamente confusa com a inconveniência e a incongruência de ganhar um beijo num lugar desses. Por sorte, o garçom fingiu olhar para outra direção. Sébastien se afastou e fixou os olhos nos meus para observar os efeitos lindamente devastadores de sua audácia. Minha boca era sua Bastilha do dia, e seu olhar brilhante parecia me convocar para a revolução do nosso amor.

Gaguejei.

— Inacreditável! Mas como você fez para...

— Ei! Acontece que esse Claude, no fim das contas, é muito mais legal do que eu imaginava! Ele não pensou duas vezes em ser meu cúmplice e me ajudar a colocar em prática esta pequena encenação. Claude escreveu o bilhete para fazer você acreditar que o encontro era com ele. Divertido, não?

— Ah, ele vai me ouvir — respondi, na verdade contente demais com o resultado para detestá-lo. — E então? O que você pretende fazer comigo que valha a pena me tirar preciosas horas de trabalho?

— Hmm... Coisas que não deixarão você se arrepender de ter vindo! Além do mais, um momento de descontração só vai deixá-la ainda mais produtiva, não é, minha *business woman* predileta?

Ele havia preparado um programa e tanto para nós. Sauna a vapor, piscina, esfoliação suave com sabão preto de eucalipto... Nós nos

entregamos juntos às mãos especialistas de jovens massagistas balinesas, que nos levaram para bem perto do sétimo céu. Todo o meu corpo ia relaxando, enquanto eu segurava a mão de Sébastien, um contato delicado que só fazia aumentar a sensualidade dessa pausa sinestésica, não que fosse necessário... Quando saímos da cabine, eu estava flutuando.

O jantar à luz de velas que veio na sequência foi o apogeu do dia e mandou minhas papilas gustativas diretamente para o nirvana. Aquele lugar bajulava meus sentidos como nenhum outro. Mas o que mais me alegrava era constatar que Sébastien tinha voltado a me olhar como antes, como se eu fosse a Sherazade.

E isso era mais do que um objetivo atingido, era um desejo realizado!



A pausa idílica que o Sébastien me proporcionou renovou minhas energias — ainda bem, pois o período que se seguiu foi especialmente duro. Tive que dar conta de prazos impossíveis, negociar com fornecedores ávidos, gerenciar uma equipe ainda inexperiente, realizar tarefas administrativas rocambolescas, criar durante a noite, organizar durante o dia... Enfim, eu estava quase surtando. Por sorte eu dispunha de um comitê de apoio fora do comum. Familiares e amigos passavam pelo ateliê para oferecer seu incentivo em alto e bom som. E isso me aquecia o coração. Eu queria tanto que tivessem orgulho de mim!

Meu querido Claude também não poupava esforços: ele prometera entrar em contato com assessorias de imprensa. Dizia conhecer bastante gente. Pelo menos uma coisa com a qual eu não precisaria me preocupar! Como eu faria para agradecer um dia?

Enquanto isso, meu filhote crescia cada vez mais. O parto aconteceria em breve. Chegava a hora, então, de encontrar um nome. Organizei uma sessão de *brainstorming* nos fundos da loja. Claude me aconselhara a convocar pessoas de horizontes diferentes. Assim, a troca seria mais rica, e a matéria-prima criativa, mais interessante. Além das minhas costureiras, chamei minha cabeleireira e meu fisioterapeuta, que aceitaram de bom grado participar da brincadeira. Anunciei a eles a regra básica, o CQD: nada de crítica ou censura; ideias em grande quantidade; um pouco de maluquice e desvario; sugestões que ecoam umas às outras, se desenrolam... Tínhamos, no entanto, que ter em mente os pontos principais: o alvo (os pequenos de 0 a 3 anos) e a oferta específica (roupas

com ética ambiental, uma abordagem de alta costura com preço de *prêt-à-porter*, graças ao sistema de *leasing*).

Para aquecer os neurônios, começamos a colocar livremente numa folha de papel todas as palavras que nos ocorriam. Depois decidimos explorar com mais precisão o vocabulário relacionado à primeira infância:

Pequerrucho, pequenino, nenê, cegonha, caca (o combinado era sem censura!), pitico, abracadabra, catapum, mini, bambino, miau, amarelinha, pirueta, amendoim, fofinho, berço, dedinhos...

Anotamos também algumas palavras ligadas ao universo da costura e da moda:

Fio na agulha, botões de ouro, dedos de fada, criação, cantigas de ninar...

Claude nos ajudou a mapear o posicionamento. No gráfico, dois eixos se cruzavam e formavam quatro polos: o universo prático dos bebês, o mundo infantil “encantado” dos pequenos, a parte ecologicamente sustentável e a moda de aluguel. Assim, poderíamos “classificar” nessas descobertas, o que facilitaria a escolha.

Em seguida, teve início a rodada de nomes.

— Fashionimo! — disparou minha cabeleireira — Será que funcionam esses nomes terminados em “mo”? Nemo, Jerônimo, Pinocchio...? Ou então MiniModa?

— Boa! Estou anotando...

— E por que não Dedinhos de Ouro? — sugeriu Géraldine, uma das costureiras.

— Ou então Malhas e Manhas? — exclamou Lucie, radiante com sua ideia.

— Eco BB! — disse a Fabienne.

— Biomoda! — disparou o fisioterapeuta.

— Ah, não, soa muito médico!

— Combinamos que não haveria críticas!

— E Pitico? Soa bem, não?

— É genial! Mas já existe uma loja com esse nome...

— Ah...

Depois de eliminar os nomes já usados, os muito longos, os que não

soavam bem e os confusos demais, chegamos a uma lista com quatro possibilidades: BBeco, Eco Bambino, Modas de Fada e Enxoval dos Pequeninos.

BBeco... Continha a palavra “bebê” e ainda uma referência a “ecológico” por conta do termo “eco”.

Eco Bambino tinha “eco”, que dava conta do lado orgânico e sustentável, e também “bambino”, retomando o público-alvo de uma loja de roupas para bebês.

Modas de Fada trabalhava com o universo da magia, algo sedutor e atraente para o público da primeira infância. O fato de mencionar moda também era importante, pois as roupas criadas se pretendiam *fashion*. Era possível chegar também ao “efeito da moda”, uma alusão ao *leasing* que permitia cair de amores por uma roupa do momento e depois mudar de ideia.

Enxoval dos Pequeninos... O nome evocava a noção de “enxoval” e a ideia de herança. Antigamente, o enxoval era algo que se formava ao longo dos anos. Assim, o nome valorizaria esse conceito sem deixar de sugerir aos pais que estavam oferecendo aos filhos roupas importantes, peças únicas.

As digressões foram longe por mais umas duas horas. Então, a decisão foi tomada: seria *Modas de Fada*. A euforia tomou conta do grupo, satisfeito de largar o batente depois de uma longa sessão criativa.

— Champanhe!

Eu tinha me prevenido, já tendo deixado uma garrafa na geladeira. Enquanto brindávamos felizes, não pude deixar de olhar aquele nome escrito em letras grandes no papel, e minha imaginação logo se acendeu para criar a identidade visual.



E então chegou o grande dia. A inauguração, finalmente!

A loja estava lotada. Todos os convidados estavam à minha volta com uma taça de champanhe na mão. Para a ocasião, meu balcão estava usando roupa de festa: um bufê coberto com tecido branco, com um recepcionista de luvas igualmente brancas e postura solene a rigor, uma *hostess* simpaticíssima recebia as pessoas.

Minha mãe me cercava com um olhar de admiração. Ao lado dela estava meu pai, que tinha vindo especialmente para a ocasião e não conseguia esconder a emoção, me lançando com pouca discrição algumas piscadelas exageradas e fazendo sinal positivo para me parabenizar. Ver meus pais lado a lado, a bandeira branca hasteada e conversando como velhos amigos me deixava plena. Sébastien e Adrien, em primeiro plano, fingiam aplausos triunfantes e me faziam rir. Meu filho tinha contado para todos os colegas que sua mãe estava abrindo uma loja de alta costura para crianças e ia ficar famosa! Essa visão fantasiosa de mim, que só podia ter surgido de uma imaginação infantil, me deixava emocionada. Mas o que mais me tocava era ver o orgulho em seus olhos.

Minha única decepção era que Claude ainda não tinha chegado. Ele ia perder meu discurso, no qual, obviamente, eu pretendia lhe fazer uma bela homenagem. O que ele estaria fazendo? Não era típico dele se atrasar, e isso me deixava um pouco inquieta. Com o coração um pouco apertado, pedi a palavra e comecei a agradecer todos os que tiveram alguma participação ativa na operação para transformar meu sonho em realidade.

De repente, um burburinho tomou conta da porta de entrada e uma

imensa agitação pareceu se formar. Um bando de gente entrou na loja, dando início a uma certa confusão. Eu não entendia o que estava acontecendo, atordoada pelos batimentos do meu coração. *Flashes* disparando, gritos... Assim como o Mar Vermelho na Bíblia, aquele oceano de gente começou a se abrir pouco a pouco na minha direção, dando passagem a uma aparição surpreendente: Jean-Paul Gaultier em pessoa! E, logo atrás dele, Claude, todo sorridente, brilhando com uma alegria cúmplice, exibindo um belo sorriso e feliz de ver sua surpresa causando o efeito desejado.

Eu não podia acreditar!

Foram várias as ocasiões em que esse projeto me trouxe grandes momentos de satisfação. Para começar, quando me ligaram da gráfica para avisar que os cartazes publicitários e os cartões de visita estavam prontos. Depois, quando acompanhei os últimos arremates na vitrine da loja. Aquela emoção, o deleite de ver os artesãos fazendo o último retoque nas três palavras que eram o passaporte para minha nova vida: *Modas de Fada*! Tive que esconder algumas lágrimas discretas. Todo esse caminho percorrido em apenas poucos meses! Será que o sucesso viria? Eu contava com essa noite de inauguração para dar algum sinal de resposta a essa pergunta, e agora isso... Isso superava tudo o que eu poderia imaginar. Jean-Paul Gaultier! O próprio! Na *minha* loja!

Estendi uma mão trêmula para meu ídolo, que me cumprimentou calorosamente. Pude ouvi-lo explicando ao grupo, como se atravessasse uma névoa encantada, que estava contente e orgulhoso de ser o padrinho da minha loja, de um conceito que o tinha seduzido e muito. Quando Claude enviou a apresentação do projeto, ele fez questão de emprestar sua imagem midiática para trazer mais visibilidade para minha *Modas de Fada*.

— Camille tem um grande talento como estilista — continuou ele. — Seus modelos para a primeira infância têm uma originalidade verdadeira. E oferecer às famílias a possibilidade de ter acesso a roupas únicas de alto nível e com preços baixos, graças ao *leasing*, é algo inacreditavelmente esperto. Parabéns, de verdade, Camille!

Eu não conseguia acreditar nos meus olhos nem nos meus ouvidos. Jean-Paul Gaultier me aplaudindo efusivamente! Senti as lágrimas chegando aos meus olhos, quando Gaultier completou:

— Ficarei feliz em oferecer meu apoio e, se ela quiser, também meus conselhos!

Eu estava no auge da felicidade!

Na sequência, os jornalistas tiraram fotos de nós dois. Depois me fizeram perguntas para suas matérias. Graças ao trabalho incrível do Claude, meu conceito ganharia as mídias! Mais do que um impulso, aquilo era um trampolim e tanto.

Perto do fim da noite, Claude se aproximou. Não pensei duas vezes antes de abraçá-lo com força. Eu devia tanto a ele!

— Claude! Nem sei como lhe agradecer por tudo o que você fez por mim.

— Estou feliz pelo seu sucesso, Camille, e muito orgulhoso de você! Acho que você mereceu mesmo isso.

Então, ele me entregou a famosa caixinha, desta vez amarrada com uma linda fita dourada. Logo adivinhei o que havia lá dentro: o lótus preto. O último talismã.

Com os olhos marejados, dei um beijo carinhoso nele, e o pingente foi parar na corrente junto com os demais.

— Preciso ir agora — disse ele — Mais uma vez, meus parabéns!

Antes de partir, ele colocou um pequeno envelope branco na minha mão. Eu o abri antes que ele saísse.

O bilhete dizia:

Querida Camille,

Permita-me marcar nosso último encontro. Preciso fazer algumas revelações. Depois disso, terei encerrado minha missão com você, que poderá continuar seu percurso com a certeza de estar no caminho CERTO! Vamos nos encontrar depois de amanhã, às 14h, no topo do Arco do Triunfo? Parabéns mais uma vez e tenha uma linda noite. Seu amigo, Claude.

Que surpresa ele ainda reservava para mim?



34

Então eu tinha um encontro no alto do Arco do Triunfo... Nisso eu reconhecia muito bem Claude e seu gosto pelas metáforas: nessa conversa destinada a marcar o fim de sua missão comigo, que lugar seria melhor, na verdade? Pois, em termos de triunfo, seu “ensinamento” de fato tinha sido um! Mas eu suspeitava, levando em conta a modéstia que lhe era característica e sua preocupação de priorizar sempre meus avanços e sucessos do que o seu papel como “mentor”, que ele queria celebrar meu próprio triunfo, que se manifestava tanto nas várias coisas pequenas do cotidiano como nas maiores, que tinham a *Modas de Fada* como símbolo.

Eu me aproximei do monumento, admirando nas suas laterais as alegorias impressionantes da vitória. De fato, havia um lugar melhor para celebrar a realização do meu projeto pessoal e prestar uma homenagem ao acompanhamento brilhante feito por Claude? Eu estava de queixo erguido e olhar orgulhoso quando passei ao lado do soldado desconhecido e fui tomada por aquela mesma chama.

Quando cheguei ao alto do edifício, observei a vida lá embaixo, todos aqueles pontos minúsculos que se moviam em todos os sentidos, os automóveis que pareciam carrinhos de bate-bate, aqueles serem humanos tão grandes quanto pixels coloridos... O vento fazia meus cabelos dançarem, e enchi os pulmões de partículas de liberdade e ambição que pareciam flutuar em volta desse local carregado de história e de conquistas.

Claude, que ali estava, me recebeu de braços abertos.

— Claude! Que prazer em vê-lo!

— Eu também, Camille. E então, já se recuperou da emoção daquele dia?

— Sim. Foi maravilhoso! Muito obrigada mais uma vez por tudo o que você fez. E a chegada do Jean-Paul Gaultier foi uma loucura! Ainda me pergunto como foi que você conseguiu esse milagre.

— Ah! Isso é segredo absoluto. Mas você sabe que, se não tivesse gostado do conceito, ele não teria aparecido. Então, o mérito é todo seu. Você reparou nos relevos desse monumento, Camille? É magnífico, não é? Não consegui pensar em um lugar melhor para encerrar esta missão. Toda a simbologia de vitória, liberdade, paz... Foi o que você conseguiu graças aos seus esforços, à sua vontade e a todas as mudanças positivas que fez em sua vida.

— Eu jamais teria chegado aqui sem você!

— Todo mundo precisa de um guia num momento ou em outro, e estou feliz de ter podido ajudar você.

Ficamos quietos por um instante, emocionados, o olhar fixo no panorama excepcional proporcionado pelo terraço onde estávamos.

— Sabe, Camille, gosto de pensar que somos todos cidadãos do mundo, mas são poucas as pessoas que estão conscientes disso de verdade. Cada um poderia se tornar “embaixador da paz” apenas agindo em si mesmo, trabalhando a serenidade interior e a felicidade. Imagine o impacto se cada vez mais pessoas escolhessem o círculo virtuoso, em vez do círculo vicioso...

— É verdade. Por isso estou muito contente de ter voltado para o círculo certo. Você me ensinou tanto! Mesmo que a sua missão comigo se encerre, espero mesmo que possamos continuar nos encontrando.

— ...

— Claude?

De repente, seu rosto ganhou um tom sombrio.

— Talvez quando eu fizer minha revelação, você não queira mais me ver...

— Do que está falando? Que revelação é essa?

— Preciso contar um segredo que talvez deixe você abalada.

— Você está me deixando assustada...

— Então vamos lá...

Eu estava hipnotizada pelos lábios dele.

— Não sou rotinólogo coisa nenhuma.

— ...

Fiquei olhando para ele sem entender nada.

— Na verdade, sou arquiteto. Além disso, a casa que você viu, fui eu que desenhei! Era o meu sonho me tornar um grande arquiteto. Se você tivesse me conhecido quinze anos atrás, ia se deparar com um sujeito miserável, totalmente deprimido, gordo, sem futuro... Eu morava nos Estados Unidos na época. Trabalhava como garçom numa pizzaria, a anos luz dos meus ideais. Foi assim que ganhei vinte quilos. Uma fuga pela comida para esquecer um sofrimento que ainda me atingia... Tudo isso por causa de uma história de amor que acabou mal.

Claude ia espaçando suas frases, e eu via em seu rosto o quanto esse episódio tinha sido doloroso. Com os traços crispados só de recordar essa lembrança sofrida, ele continuou:

— Fui embora da França depois de um rompimento brutal e doloroso com quem pensei ser a mulher da minha vida. Ela fugiu com meu melhor amigo... Uma traição que me deixou na sarjeta. Estávamos no terceiro ano de arquitetura e planejávamos nos casar quando os estudos terminassem. Eu não podia viver na sombra dela. Senti a necessidade de ir para longe, bem longe, e abandonar tudo, inclusive meu sonho profissional, e esquecer tudo isso. Um oceano entre nós dois era a medida certa! Mas depois que cheguei aos Estados Unidos, minha depressão só piorou. Eu me descuidei totalmente, até ficar enorme.

Então soltei um grito, tendo uma constatação repentina:

— Então o homem da foto era você!

Foi a vez dele de não entender.

Tive que explicar a indelicadeza que me levou a descobrir a foto dentro da gaveta.

— Sim, era eu mesmo. O outro homem é Jack Miller. Foi ele que cuidou de mim e me colocou de volta nos trilhos para me ajudar a ser o que sou hoje. Sem ele, eu jamais teria retomado a arquitetura, eu não acreditava

mais em mim. Ele foi meu mentor, meu... rotinólogo!

— Como assim, *seu* rotinólogo?

O vento sacudia suas madeixas grisalhas, enquanto seus olhos ficaram ainda mais brilhantes. Então ele deu um longo suspiro e decidiu me contar tudo.

— Camille, chegou a hora de explicar para você... A rotinologia, em si, é uma invenção. Trata-se de uma espécie de cadeia de ajuda mútua, de uma transmissão do sucesso: quem foi ajudado acaba se tornando também um rotinólogo e deve transmitir o que aprendeu, oferecendo ajuda a uma outra pessoa de sua escolha.

— Mas... Mas... Não é possível. Isso é inacreditável!

— É a verdade.

— E o seu escritório? A sua assistente? E aquela moça que me dizia ter sido acompanhada por você?

— Uma completa encenação, montada peça por peça. Na verdade, o consultório é meu escritório de arquitetura, e Marianne é minha assistente de sempre. Tive que explicar a ela e convencê-la a participar. A mulher que aceitou dar um depoimento como antiga cliente é minha sobrinha. De resto, só precisei, a cada visita sua, esconder tudo o que pudesse revelar meu verdadeiro ofício e destacar algumas falsas pastas de rotinólogo...

— Então era por isso que havia aquela planta de uma casa com as medidas e as pastas empilhadas?

Ele assentiu em silêncio, observando minha reação.

— Então você não tem nenhuma competência nem legitimidade para bancar o consultor comigo?

Ele limpou a garganta. Foi a primeira vez que o vi perder a pose.

— Sim e não, Camille. Porque cada novo “rotinólogo” recebeu um aprendizado assim como você, algo a ser reproduzido de maneira escrupulosa. Funcionou com você, não funcionou?

Senti que ele esperava de mim uma espécie de absolvição. Eu ainda não estava pronta a conceder isso de verdade. Primeiro eu precisaria digerir tudo aquilo, algo que Claude deve ter lido na minha cara, porque logo emendou:

— Não pense que não sei o que você está sentindo, Camille. Para mim também foi um choque quando soube que Jack Miller não era rotinólogo. Claro, o método não é clássico, nem mesmo tradicional, mas acaba valendo a pena, você não acha?

Nós nos encaramos intensamente. Um instante suspenso, forte, cúmplice. Cedi.

— Sim. Valeu a pena.

Claude voltou a respirar aliviado. Sorrindo, ele revirou a sacola para pegar algo.

— Então você está pronta para receber isso...

E me entregou um caderno grande. Nele, encontrei todas as etapas do meu programa, as experiências, os aprendizados, as instruções detalhadas. Percorri com emoção aquelas páginas cheias de anotações, esquemas, fotos... Que compilação impressionante!

— Fui fazendo isso durante todo o seu percurso. É um material que será precioso para acompanhar aquele ou aquela que você escolher. Basta um olhar, uma palavra para saber que é a pessoa certa.

— Foi assim comigo?

— Sim. Fazia quatro anos que eu estava esperando encontrar alguém que eu quisesse acompanhar!

Fiquei boquiaberta, e também lisonjeada.

Depois, ele me entregou os cartões de rotinóloga com o meu nome impresso — como se não tivesse duvidado nem um instante que eu fosse concordar —, bem como pastas, fotos e depoimentos falsos que eu teria que colocar na parede do meu futuro consultório. O pacote completo do rotinólogo perfeito!

— Por favor, fique com isso tudo. É a sua vez de transmitir o que aprendeu. Você vai fazer isso, não vai? Você não deixaria a corrente dos rotinólogos se romper, certo?

Sua voz tinha ganhado um tom de súplica.

Eu estava abalada. Seu olhar prendia o meu com insistência. Tudo aquilo que tínhamos vivido voltou à minha memória. A emoção me fechou a garganta. Estendi a mão e peguei o material. Eu devia mesmo aquilo a ele,

não?



35

As gotas, cada vez mais gordas, se chocavam contra o para-brisa. Os limpadores rangiam, mas em mim tudo era pura calma. Apesar da chuva, da neblina, dos engarrafamentos e do mar avermelhado que os faróis dos carros deixavam entrever noite afora. Pela primeira vez na vida, eu me sentia plenamente em paz, “alinhada”, como diria o Claude. Foi-se o tempo em que minha vida era tão caótica quanto um galho tomado pelo tumulto do vento. Dia após dia, eu não parava de me maravilhar com meus recursos internos e me sentia conectada a uma força que, até então, eu nem desconfiava que existisse. Eu me sentia pronta para encarar todas as situações. Tinha finalmente entendido como assumir as rédeas da minha vida, e não deixaria que elas escapassem das minhas mãos por nada no mundo.

À minha volta, presos dentro dos carros, travados naquele vai-não-vai, havia rostos sombrios, irritados, cansados. Eu sentia vontade de abrir as janelas e gritar para todo mundo o método de Claude de fazer as pazes com a felicidade. Em vez disso, me contentei com um sorriso contido, esperando o farol ficar verde.

Verde! Dei a partida com tudo, apressada para liberar o caminho, mas um carro que estava atravessando o farol vermelho me atingiu violentamente pela direita.

Off.

Um branco absoluto.

Logo em seguida, as sirenes.

Ah, um bombeiro bonitão, pensei comigo, enquanto me tiravam do carro.

Alguns momentos depois, sentada no veículo de resgate , me recuperei do choque. Até uma mulher aparecer. Ela se desfez sobre mim, se derramou em desculpas chorosas, amaldiçoou a si mesma, se castigou, se puniu, se diminuiu mais que tudo...

Eu a ouvi sem interromper. Mesmo que quisesse, eu não conseguiria: quando algo tem que sair, não há o que segure. Não tinha acontecido nada a nenhuma de nós duas, exceto alguns hematomas e arranhões. Era mais medo do que mal propriamente dito. Apesar de tudo, ela não conseguia se recompor por ter provocado o acidente.

Depois de acionar o seguro e de passarmos por diferentes formalidades administrativas e policiais, estacionamos nossos carros no acostamento para liberar a via. As respectivas seguradoras mandariam os guinchos.

Então, para nos recuperar do frio e do choque, sugeri à minha parceira de acidente, ainda toda arrependida, que fôssemos tomar um chocolate quente enquanto esperávamos o resgate. Ela parecia ao mesmo tempo reconhecer e não acreditar que eu lhe dedicasse uma atenção tão delicada.

Na sequência, ela despejou sobre mim tantos agradecimentos quanto pedidos de desculpa. Eu não a repreendi por falar sem parar: ela parecia mesmo estar esgotada, pobrezinha.

Pedimos nossos chocolates quentes — para mim com chantili, o reconforto proporcionado por aquela montanha nevada parecia obrigatório! Vi o lábio inferior dela tremer, senti que ela estava à beira de um jorro de confidências há muito contidas.

Coloquei a mão no antebraço dela em sinal de encorajamento.

— Não se preocupe! — disse eu — Não é tão grave assim! Além disso, o pessoal da seguradora está começando a me conhecer. Tive que acioná-los poucos meses atrás. Mas com o tanto que isso custa, eles têm mais é que servir para alguma coisa mesmo!

Algumas lágrimas começaram a aparecer no canto daqueles olhos grandes, azuis e muito agitados, perdidos num rosto amplo e arredondado.

— O-obrigada! Você... Você é tão simpática! No seu lugar acho que eu teria surtado!

— Isso não serviria para muita coisa.

— Estou me sentindo tão... Tão... Perdida! Não sei o que está acontecendo ultimamente, nada parece estar funcionando direito! Estou atacada, com vontade de mandar tudo para o inferno. E para arrematar esse dia pavoroso. Sinceramente, é demais para mim!

Ela desabou na minha frente numa explosão de soluços. Isso só me fez lembrar de algumas coisas...

Meu coração disparou. Talvez o momento tivesse chegado? “Acho que é ela”, pensei um pouco emocionada.

Será que eu estaria à altura da tarefa? Inconscientemente, eu me ajeitei na poltrona do bistrô e inspirei profundamente antes de colocar a mão no bolso do meu casaco para pegar um pedaço de papel que estava ali.

— Como você se chama? — perguntei.

— Isabelle.

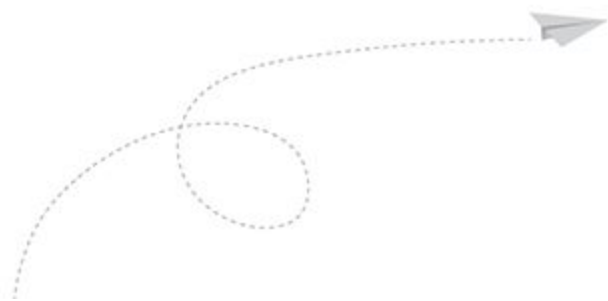
Então entreguei meu cartão.

— Isabelle, fique com isso. Talvez eu possa vir a ser útil para você...

Ela pegou meu cartão de visita com um ar desconfiado de alguém que não entende muito bem como alguém poderia ajudá-la.

— Eu sou rotinóloga.

— Rotino-quê?



Pequeno *vade mecum* da rotinologia

Agenda da positividade

Trata-se de uma agenda na qual você anota, em ordem alfabética, os pequenos e grandes sucessos e as alegrias. O método? A cada letra, pense em palavras-chave que evoquem momentos fortes e positivos. Por exemplo: A de Amor (descreva seus momentos amorosos mais belos) ou de Arthur (os bons momentos vividos com seu filho), ou de Austrália (se o local traz lembranças de férias memoráveis), ou de Artes marciais (se tiver alguma lembrança muito feliz de quando ganhou uma medalha), e assim por diante. Descreva a lembrança com precisão — o entorno, as pessoas — e especifique também os detalhes das sensações físicas e emocionais.

Alerta vermelho

Trata-se de um pequeno sinal que você pode combinar com seu cônjuge ou filho para avisar que estão sob risco de uma briga. É quase como um alerta de carro de verdade. O gesto funciona como uma luz piscando que deixa o outro de sobreaviso. Dessa maneira, a escalada da agressividade pode ser evitada.

Alimentar seus demônios

Você “alimenta seus demônios” quando incentiva aquela parte de si que gosta de reclamar e se fazer de vítima. Portanto, é desejável parar de alimentar esses demônios e tentar entender como esse hábito nocivo alimenta alguns de seus medos ou suas feridas secretas. Assim, você fica menos vulnerável, já que estará mais seguro de si.

Ancoragem positiva

É uma técnica que permite que você se coloque num bom “estado de origem”, ou seja, em condições físicas e emocionais favoráveis. Como? Reativando as mesmas sensações de um momento feliz.

Para isso, crie sua âncora: num local calmo, visualize bem o momento feliz que quer recordar, sinta intensamente o estado emocional que você quer alcançar e associe-o a um estímulo — palavra, imagem ou gesto. Com um pouco de prática, você vai reativar a âncora ao reproduzir o gesto, a palavra ou a imagem associada, e assim reencontrar o estado emocional desejado.

Arte da inspiração

Trata-se de encontrar modelos para si entre personalidades ou personagens de ficção que possuam uma qualidade específica ou um aspecto da vida que você admira. Como Camille, você pode criar um retrato chinês (“Eu queria ter a sabedoria de Gandhi, a graça de Audrey Hepburn etc.”), fazendo um mural de fotos dessas pessoas para colocar num local que veja com frequência, ou ainda imaginar que você é essa ou aquela pessoa e agir de acordo com isso para ganhar confiança. Pegue o melhor de seus mentores — comportamentos, boas práticas, filosofia — e, assim, construa seu próprio modelo de sucesso!

Caderno de compromissos

Esse caderno serve para anotar os objetivos que estabeleceu para si, os compromissos estabelecidos consigo mesmo, a fim de se envolver por completo com suas resoluções. Indique em cada um se foi atingido ou não. Lembre que o mais importante não é “saber o que precisa ser feito”, e sim fazê-lo. *Just do it!*

Câmera fotográfica imaginária

Para ativar sua “câmera fotográfica imaginária” e modificar seu filtro de percepção da realidade, é preciso estar em busca do Belo, concentrar sua atenção em coisas bonitas, agradáveis e prazerosas, seja na rua, seja no

transporte público, aonde quer que você vá. Assim, você vai constituir um catálogo de imagens internas positivas, algo muito benéfico para reprogramar seu cérebro positivamente!

Catálogo interno de imagens positivas

Caminha lado a lado com a câmera fotográfica imaginária! Você vai montar um álbum de fotos mental com momentos agradáveis e de paz, para ser lembrado com regularidade de modo a encontrar essas “boas vibrações”. Tudo isso contribui para reforçar uma mente forte e uma visão positiva do mundo.

Cortar os elásticos (do passado)

Os “elásticos” do passado são acontecimentos que afetaram você, mas você não tem consciência do tamanho da influência que eles exercem em seu presente. Determinadas circunstâncias da sua vida de hoje reativam essas feridas e liberam uma carga emocional desproporcional em relação ao acontecimento que serviu de estopim, independente da sua vontade. Para viver melhor no dia a dia, vale a pena identificar quais são esses “elásticos” e cortá-los, tomando consciência disso desde o princípio para em seguida empreender determinadas ações — por exemplo, trabalhar as raivas reprimidas de outros tempos, ou ainda lutos não concluídos (as palavras e os sentimentos devem ser liberados pela escrita ou com um terapeuta).

Criatividade amorosa

Ouse com criatividade! Faça *brainstorming* também no amor: anote todas as suas ideias de acordo com a regra do **CQD**. Primeiro, o **C cortado**: nada de censura ou crítica. **Q de quantidade**: tenha o máximo de ideias possível. E o **D com duplo significado**. Primeiro de **dar as boas-vindas ao desvario**: anote até mesmo as ideias mais loucas e absurdas! E também de **desenrolar**: uma ideia que leva a pensar em outra e assim por diante, isso significa impulsionar as coisas! Seja para pensar em uma mensagem

de texto criativa de amor ou para procurar pontos de encontro improváveis para surpreender a pessoa amada, a criatividade continua sendo sua melhor aliada contra a rotina.

Empatia impermeável

A empatia impermeável é praticada quando você adota um comportamento de escuta com distância, uma escuta que permite ouvir e se solidarizar com os problemas do entorno, mas sem se deixar contaminar por humores sombrios. É um escudo de proteção bastante útil para não se deixar sugar.

Empatia permeável

Você pratica a empatia permeável quando toma para si o peso dos problemas do outro, absorvendo as emoções negativas. É assim que você também acaba se sentindo mal.

Fazer de conta

A técnica mental do “fazer de conta” consiste em agir *fazendo de conta* que a situação que está incomodando ou aquela coisa que precisa ser feita e que não é tão sedutora assim é a situação ou a atividade mais apaixonante do mundo. Viva isso 400%, não fique arrastando nem ruminando, esperando que uma mudança providencial caia do céu.

Fazer uma FESTA

Em vez de usar a “metralhadora de broncas”, fale com cuidado sobre o que está sentindo e, em caso de situação tensa ou agressiva, formule um pedido claro ao seu interlocutor. Para tanto, lembre-se dos **Fatos** que contrariaram você. Depois, manifeste sua **Emoção**, aquilo que você sentiu. Em seguida, proponha uma **Sugestão** para **Tranquilizar** os **Ânimos**, ou seja, uma proposta de melhoria, uma solução em que os dois lados saiam ganhando.

Imitar um gato

Você “imita um gato” quando se permite um momento só seu, um instante de paz e calma, situado no próprio presente e no qual você pode se alongar, cochilar, deixar as ideias fluírem como uma meditação tranquila. Bancar o gato significa se contentar em “ser”, sem ceder à pressão de “fazer”.

Lista de suas qualidades e experiências positivas

Faça uma lista dos acontecimentos passados mais marcantes para você em termos de sucesso e também uma lista de suas qualidades e coisas que você sabe fazer. Isso permitirá que você se concentre nos pontos positivos da sua vida, reconquistando terreno no quesito autoestima.

Método SMART

Esse método ajuda a definir os objetivos que você deseja atingir e a obter melhores chances para atingi-los. Você precisa garantir que seu objetivo seja **S de Sólido** (definido com clareza e adaptado à sua realidade), **M de Mensurável** (um indicador de sucesso deve permitir estabelecer que ele foi atingido), **A de Atingível** (definido de modo a ser realizado e dividido em uma série de objetivos acessíveis, não pode ser uma “estrela inalcançável”), **R de Realista** (para manter uma motivação forte, seu objetivo precisa ser coerente em relação ao seu perfil e às suas competências) e tenha **T de Timing** (você precisa definir um prazo).

Metralhadora de broncas

É a “arma” que todos usamos quando começamos as frases com aquele “você” de repreensão (“Você nunca pensa em... Você se enfia no computador sem me perguntar se...”). Algo a aposentar de vez para evitar entrar nas engrenagens da agressividade. Mais vale aprender a formular seus sentimentos usando “eu”.

Missão “Grande Limpeza”

É a grande faxina *in e out*.

A faxina *in*, ou faxina interna, é aquela em que você identifica tudo o que parece tóxico, prejudicial, esclerosado na sua relação com os outros, seu local de trabalho, seu entorno. Como Camille, você pode estabelecer uma lista com vários “*não quero...*”.

A faxina *out*, ou faxina externa, é aquela em que você se concentra no contexto da sua vida para se aprimorar de todas as maneiras possíveis, eliminando objetos inúteis ou estragados, fazendo a limpeza e organização, dando um toque de frescor na decoração.

Momentos de gratidão

Diariamente, mentalize um agradecimento para tudo aquilo que o dia trouxe de positivo, desde a alegria mais insignificante até a mais impactante (desde a disposição trazida por uma xícara de café pela manhã até a felicidade incomensurável de uma realização pessoal).

Mudar o diálogo interno

Para conseguir isso, existe uma técnica comprovada: repita toda manhã diante do espelho afirmações positivas sobre si mesmo. Mesmo que ainda não acredite totalmente nelas, seu cérebro ouve e registra! Assim, você sentirá um bem-estar maior e acabará restaurando uma autoimagem mais valorizada.

Músicas poderosas

Monte uma *playlist* de músicas que deem asas a você!

Pensamento e comportamento positivos

Suas palavras têm uma vibração. Seu comportamento físico também. Ambos influenciam imensamente a sua mente e, por extensão, a sua realidade também. Por isso vale a pena adotar um pensamento e um comportamento positivos. Manter-se ereto e não encurvado, sorrir em vez de fazer franzir a testa, ver o lado positivo das coisas em vez de reclamar e se desencorajar... Vá treinando as fórmulas positivas: use construções

positivas em vez de negativas nas suas frases, a voz ativa em vez da passiva. Dizer “eu nunca vou chegar na hora” não é a mesma coisa que dizer “estou enfrentando as dificuldades, me organizando e mobilizando meus recursos”. Vai de você!

Respiração profunda

Duas a três vezes ao dia, reserve um tempo para fazer algumas respirações profundas. Sente-se tranquilamente, relaxe todas as sensações do corpo e solte o maxilar, deixando a boca um pouco entreaberta. Inspire contando até quatro, segure mais dois segundos, expire em quatro e segure por outros dois. Você vai melhorar de maneira gradual suas capacidades respiratórias e atingir ritmos de inspiração-apneia/expiração-apneia nas proporções de 8-4/8, 12-6/12, 16-8/16.

Vale lembrar: a qualidade da sua expiração é primordial, pois quanto melhor expirar, melhor você vai encher seus pulmões de ar de novo! Esse aporte de oxigênio vai reabastecer todo o seu corpo, sem falar no cérebro...Cuide desse fôlego vital e imagine que ele age como uma massagem interna.

Ruminador

É o seu cofrinho contra a ruminação! Para criar o seu ruminador, reutilize um pote ou um vaso. A ideia é que toda vez que você se pegar ruminando um pensamento negativo ou estéril, precisa colocar uma moeda no ruminador. Uma prática que vale para toda a família!

Sorriso interior

Os mestres taoístas ensinavam a arte do sorriso interior — ou a arte de encontrar a serenidade interior —, garantia de saúde, felicidade e longevidade. É um estado de bem-estar que se obtém com exercícios frequentes de relaxamento e respiração profunda. O sorriso interior é também a capacidade de desenvolver aceitação, benevolência, generosidade e amor por si mesmo e pelo próximo. Ser tomado por esse

estado de espírito é o que traz a famosa “paz interior”.

Teoria dos pequenos passos

Essa teoria nos diz que é sábio buscar a mudança como uma sucessão de pequenas etapas e transformações, em vez de almejar uma montanha imensa a ser escalada de uma só vez. Assim, ela parece menos assustadora, e o resultado pode ser atingido com mais facilidade.

Tirar os lacres

Você “tira o lacre” quando ousa dizer aquilo que traz no coração, ao exprimir suas contrariedades assim que um incômodo ou conflito aparece, sejam latentes ou não. Desse jeito, você evita o efeito panela de pressão e eventuais explosões.

Triângulo dramático

O triângulo dramático é um princípio que descreve os três papéis simbólicos que podemos ocupar individualmente, e de maneira mais ou menos consciente, no contexto de uma relação negativa: o papel da vítima, o do perseguidor e o do salvador. Nesse esquema, não há como encontrar uma saída favorável, o jeito é mesmo sair do jogo.

Sobre a autora



Crédito da foto: Félicien Delorme

Escritora, pintora e consultora criativa, Raphaëlle Giordano é formada em artes aplicadas pela École Supérieure Estienne, em Paris, e trabalhou por alguns anos em agências de comunicação parisienses antes de criar sua própria empresa de eventos e consultoria criativa, a Emotone (www.emotone.com). Já a psicologia, área da qual começou a se aproximar ainda garota e na qual obteve diversos diplomas e certificações, acabou se tornando sua outra grande especialidade. Seus primeiros livros propõem uma abordagem criativa da autoajuda: *Les secrets du docteur Coolzen*, *Mon carnet de coaching 100% bonheur*, *J'ai décidé d'être zen...* Neste seu primeiro romance, ela criou uma adorável ficção com um tema que lhe é muito caro: a arte de transformar a vida para encontrar o caminho do bem-estar e da felicidade.

Saiba mais sobre Raphaëlle em:

www.raphaellegiordano.com

facebook: /raphaellegiordanoauteure